

さわやかな季節になりましたね、皆様お元気でお過ごしでしょうか。

今回のテーマは、「喫煙」についてです。2020年4月施行の「改正健康増進法」をご存じでしょうか？これにより、室内での喫煙は原則禁止となり、これまでタバコが吸えていた飲食店やパチンコ店なども、一斉に喫煙できなくなりました。

## なくそう！望まない受動喫煙「マナーからルールへ」

2020年4月施行の「改正健康増進法」の大きな目的は「受動喫煙の防止」。従来から対策は講じられていましたが、今回の改正法ではより厳格なものとなり、多数の利用者がいる施設や旅客運送事業船舶・鉄道、飲食店などの施設が屋内で原則禁煙となりました。



多くの施設において原則  
屋内禁煙に



20歳未満の方は  
喫煙エリアへ  
立入禁止に

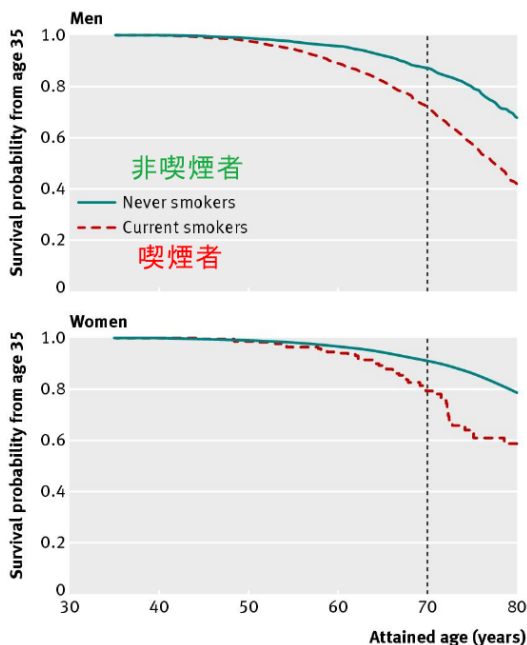


屋内での喫煙は  
喫煙室の設置が必要に



喫煙室には  
標識掲示が  
義務付けに

### タバコを吸い続けると・・・どうなる？



### ◆タバコと寿命の関係◆

左の図は、縦軸は35歳を1.0（100%）とした生存率、横軸は年齢になります。喫煙者と非喫煙者の年齢の乖離（非喫煙者が同程度の生存率になる年齢）が10年となっています。

**男性で8年、女性で10年**寿命が短くなるといわれています。**タバコ1本を吸うたびに寿命が14.4分も縮む**ともいわれています。副流煙の有害性も認められており、喫煙者だけでなく周囲の人達の問題でもあります。たばこはマナーや分煙では解決できない深刻な健康問題となっており、今回の制度が施行された経緯となっております。

タバコが及ぼす様々な害、喫煙習慣の本質はご存じの方も多いと思いますが、ニコチン依存症です。

参考：厚生労働省ホームページ

出典：[Impact of smoking on mortality and life expectancy in Japanese](#)



タバコをやめられないのは、意志の弱さではなく、ニコチンによる強い依存性が原因です。禁煙を成功させるためには「ニコチン」をうまくコントロールすることが大切です。現在は、禁煙補助薬として、ニコチンパッチの他にニコチンを含まない飲み薬も保険適応となり、ご自身にあった禁煙方法を選択することができます。

本院では、医師による診察（禁煙補助薬の処方等）を受けられる「禁煙外来」があります。「禁煙にチャレンジしたが失敗してしまった・・・」という方も、「禁煙外来」では、1人で禁煙するよりも、成功率が3～4倍高くなるといわれています。是非一度、「禁煙外来」を受診されることをお勧めします。