

# 健康 ワンポイント アドバイス



## 5月31日は「世界禁煙デー」

世界保健機関(WHO)は、毎年5月31日を「世界禁煙デー」と定めています。今年のテーマは「その魅力の正体を暴く—ニコチンとたばこ依存症への対策」です。

喫煙は、始める年齢が早いほど健康への影響が大きく、ニコチン依存も強くなります。そのため、成人年齢が18歳に引き下げられても、喫煙できる年齢は法律で20歳のままです。

### 若年者の喫煙による影響

発育期はたばこの影響を受けやすく、がんや動脈硬化のリスクが高まります。咳やたん、息切れなどの呼吸機能の低下も確認されており、若いうちの喫煙は深刻な健康被害につながります。さらに、脳が発達段階にある20歳未満でニコチンを摂取すると、大人になってから喫煙を始めるよりも圧倒的に依存症になりやすく、やめにくくなることが分かっています。

### 加熱式・電子たばこ にも注意

「煙が出ない」「香りが良い」などの理由で害が少ないと思われがちですが、これらも依存の原因になります。紙たばこへ移行するきっかけにもなるため、注意が必要です。

### 受動喫煙をなくすために

若者を守るためには、受動喫煙のない環境づくりが重要です。身近な大人の喫煙は、若者に「喫煙が当たり前」という印象を与えかねません。若いうちの喫煙が生涯の健康リスクになることを理解し、社会全体で健康を守りましょう。

【健康づくり課 保健師】

