

今治市民の皆様のためのすてき健康講座

タバコ1本で寿命が縮む？

前回加熱式でも本人や周囲に影響があるかもしれないということを加藤丈陽先生に教えてもらいました。今回は時間的な影響について話してもらいました。

マイタウン…先生、前回

までのお話で、加熱式でも受動喫煙の影響があるかもしれない、匂わなくても安全とは言えない、というところがよく分かりました。今回は「時間的な影響」というお話でしたよね？

加藤…はい。今日は少し違う角度から、タバコの影響を考えてみます。最も可能性が示唆されて

近の研究で「タバコを1本吸うごとに寿命が縮む可能性はある」と報告されました。マイタウン…えっ、1本ごとに寿命が縮むって…どのくらいですか？

加藤…推定ですが、男性で約17分、女性で約22分平均すると1本で約20分という計算になります。つまり、1日1箱(20本)なら、1日で7時間近く健康に過ごせるはずの時間が削られる、という見

す。しかも禁煙は「我慢」ではなく、時間を取り戻す行動なんです。マイタウン…時間を取り戻す？

加藤…例えば、1日10本吸う人が禁煙を始めると計算上は1週間ほどで「1日分」、しばらく続けると「1週間分」、さらに続けると「1ヶ月分」といった形で、元気に過ごせる時間が積み上がっていく、という考え方です。もちろん計算上の話ですが、禁煙のメリットが「タバコをやめたその日から積み上がる」とことは事実です。マイタウン…なるほど…

「失う」じゃなくて「守る」なんです。加藤…そうですね。禁煙が難しい理由は「意思が弱い」からではありません。ニコチン依存は病気、脳の仕組みとしてやめにくくなるようにできています。だからこそ、禁煙は医療で成功率を上げることが出来ます。マイタウン…そこで禁煙外来、ということですね。

加藤…はい。最近禁煙治療の選択肢も整ってきています。たとえば、禁煙補助薬(チャンピックスなど)は、うまく使えば「吸いたい波」を小さくしてくれ



加藤 丈陽 先生

日本内科学会 総合内科専門医
脳神経内科学会 専門医指導医

第91話

かとう内科
加藤 丈陽 先生

禁煙は根性勝負にせず、治療として取り組むのがいちばん確実です。実際、禁煙に成功した方からは「吸わないことよりも、朝の目覚めが楽になった」「階段で息切れしにくくなった」「咳が減った」といった声をよく聞きます。こうした変化は、数ヶ月あるいはもっと早い段階から実感できることもあります。

マイタウン…最後に、読者にひと言お願いします。加藤…タバコは、紙巻きでも加熱式でも「匂い」では判断できません。そして禁煙は、健康に過ごせる時間を増やす方法です。「そろそろやめようかな」と思った瞬間が、実は一番いいタイミングです。ひとりで抱えず、ぜひ相談してください。

禁煙は「先の話」ではなく、日常の質が少しずつ良くなっていく過程でもあります。マイタウン…体調できる変化があると、続けやすそうですね。

加藤…そうですね。禁煙は「先の話」ではなく、日常の質が少しずつ良くなっていく過程でもあります。マイタウン…体調できる変化があると、続けやすそうですね。

禁煙は「先の話」ではなく、日常の質が少しずつ良くなっていく過程でもあります。マイタウン…体調できる変化があると、続けやすそうですね。

禁煙は「先の話」ではなく、日常の質が少しずつ良くなっていく過程でもあります。マイタウン…体調できる変化があると、続けやすそうですね。

禁煙は「先の話」ではなく、日常の質が少しずつ良くなっていく過程でもあります。マイタウン…体調できる変化があると、続けやすそうですね。

禁煙は「先の話」ではなく、日常の質が少しずつ良くなっていく過程でもあります。マイタウン…体調できる変化があると、続けやすそうですね。

① タバコは1本ごとに「健康な時間」を削る可能性がある(推定:1本約20分)。
② 禁煙は「その日から」守れる時間が積み上がる。いつからでも意味がある。
③ 禁煙は意思ではなく依存の問題。禁煙外来と薬で成功率を上げられる。

お問い合わせは
(医)かとう内科
☎(0898)23-2310

禁煙外来についてはこちら▼
インフルエンザオンライン問診用QRコードはこちら▼

パーキンソン病対応型
ショートデイケアを始めました。

詳細はホームページをご覧ください
QRコードはこちら▶



仲介・査定専門の不動産会社です



家や土地の
無料査定受付中
買取・建売は
一切おこなっておりません

LIXIL不動産ショップ
イーアールイー愛媛不動産情報
重松建設株式会社 不動産室
今治市常盤町4丁目7-6 宅建許可 愛媛県知事(13)第1166号/愛媛県宅地建物取引業協会会員
☎0120-969-141

2027-2028年度成人式 新作振袖展示会
一生に一度を何度も思い出す 3/31(火)まで
予約優先
前撮りプレゼントと
振袖レンタル
12大特典
最大10万円
相当おトク!
※本体価格10万円(税別)
以上のご契約に限りです。

The Doors FURISODE FESTA
ザ・ドアーズ
コスチューム・レンタル ことぶきや
営業/10:00~18:30
今治市常盤町8-3-16 0898-23-0018
休/水曜日・第2・3火曜日・第3日曜日
LINEやインスタからでもご予約OK!

i.i.imabari!
★ I'm into imabari! ★
バリターン・ミーティング in 松山
今治市主催
参加無料
合同企業研究会
2026年2月26日(木)
愛媛県県民文化会館 真珠の間(松山市)
対象 大学生、大学院生、短大生、専門学校生(全学年対象)や
既卒者など、就職、転職、進路、キャリア形成について考えている方
初めての就活イベントでも
安心の3つのポイント
① 私服で参加OK
② 入場前に回り方をレクチャー
③ 面接対策セミナーを開催
就活解禁
直前!
交通費補助あり
対象:県外大学生の方
今治市
年間最大
6万円補助

今年も3月末までの営業です
完全個室 ひれ酒あります
飲み放題100分 飲み放題の方は、
お席の利用は140分まで
各コース+アルコール 2,500円
各コース+ソフトドリンク 1,000円
※1グループ全員同一コースとなります。
※2名様より前日までの予約。
※価格は全て税込。(当日決済の場合)

ふぐコース
A 付出し・さしみ・ざく(ハーフ)
ちり鍋(雑炊付) 11,500円
B 付出し・さしみ・ざく(ハーフ)
から揚げ・雑炊 12,000円
C 付出し・さしみ・ざく
ちり鍋(雑炊付) 12,500円
D 付出し・さしみ・ざく(ハーフ)・から揚げ(ハーフ)
ちり鍋(雑炊付) 14,000円
E 付出し・さしみ・ざく・から揚げ
ちり鍋(雑炊付) 16,000円

【主催】今治市
【事務局】今治市地域人材確保支援事業事務局(株式会社エス・ピー・シー内)
〒790-8586 愛媛県松山市湊町7丁目3-5 TEL:089-931-6007 FAX:089-945-1193
受付時間:9時~12時、13時~17時 休業日:土日祝日
出展企業 情報&予約は はこちら

ふぐ料理 小幸 ☎23-6864
コースは前日までに電話でご予約
ください。SNSでの予約不可。
営業 18:00~22:30閉店(LO22:00)
店 今治市末広町1-4-3 国 有(2台) 3/31まで 休 月曜日・正月休み・臨時休業有