

今月の健康チェックポイント

Điểm lưu ý sức khỏe tháng này

喫煙は百害あって一利なし！禁煙の勧め

Hút thuốc có trăm hại mà không có một lợi!

Khuyến khích cai thuốc

たばこを吸っている方へ Gửi đến những người đang hút thuốc

たばこが健康を脅かす存在という事を知っていますか？

Bạn có biết rằng thuốc lá là một yếu tố đe dọa sức khỏe không?

たばこがからだに悪いと知っていても、やめられない！という方、今こそ禁煙に取り組んでみましょう。

Dù biết thuốc lá có hại cho cơ thể nhưng vẫn không thể bỏ! – những ai như vậy, ngay lúc này hãy thử bắt đầu cai thuốc.

最近では、たばこの影響で発症する病気を「たばこ病」と呼ぶことも多くなったようです。肺がんのうち、たばこが原因で、もし吸わなかったら、かからなかったと考えられる肺がんの割合は70%と高くなっています。他に、たばこを吸うと、からだの組織の酸素が少なくなることにより動脈硬化が進み、脳卒中・急性心筋梗塞などを引き起こす原因になります。

Gần đây, các bệnh phát sinh do ảnh hưởng của thuốc lá thường được gọi là “bệnh thuốc lá”. Trong các trường hợp ung thư phổi, tỷ lệ được cho là do thuốc lá gây ra – tức là nếu không hút thì đã không mắc bệnh – lên tới 70%, một con số rất cao. Ngoài ra, khi hút thuốc, do lượng oxy trong các mô cơ thể giảm, xơ vữa động mạch tiến triển, trở thành nguyên nhân gây ra đột quỵ và nhồi máu cơ tim cấp tính.

1日25本～49本吸っている人の心筋梗塞で死亡する危険度は、吸ってない人に比べ2.1倍になります。たばこの煙の通り道である咽頭がんや喉頭がん、あるいは唾液と一緒にたばこのヤニが飲みこまれることにより、発がん性物質の影響で、食道がん・胃がん・肝臓がん・膀胱がんが起りやすくなります。喫煙により男性は8年、女性は10年、寿命が減ると言われています。また喫煙と飲酒で食道がんの危険が50倍、受動喫煙でも脳卒中の危険が1.25倍になります。

Nguy cơ tử vong do nhồi máu cơ tim ở những người hút từ 25–49 điếu mỗi ngày cao gấp 2,1 lần so với người không hút. Ung thư hầu họng, ung thư thanh quản – là những cơ quan mà khói thuốc đi qua – hoặc do hít ín thuốc lá được nuốt cùng với nước bọt, dưới ảnh hưởng của các chất gây ung thư, làm tăng nguy cơ mắc ung thư thực quản, ung thư dạ dày, ung thư gan và ung thư bàng quang. Người ta cho rằng hút thuốc làm giảm tuổi thọ 8 năm ở nam giới và 10 năm ở nữ giới. Ngoài ra, việc vừa hút thuốc vừa uống rượu làm tăng nguy cơ ung thư thực quản lên 50 lần, và ngay cả hút thuốc thụ động cũng làm tăng nguy cơ đột quỵ lên 1,25 lần.

女性の場合は、皮膚がくすんだり、しわが深くなったり、白髪になったりして、美容上もよくありません。女性ホルモンの代謝が悪くなり、生理不順を引き起こし、骨密度(骨の強さ)も低下するため、1日15本以上吸う女性は、4倍の確率で骨折を起こします。また、膣炎を起こしやすかったり、子宮の入口にあたる子宮

頸部の分泌物からも、タバコに含まれる発がん物質が確認できます。受動喫煙によっても、非喫煙女性の子宮頸部がんの発生率が2.3倍にも増加します。

Đối với phụ nữ, hút thuốc còn gây sạm da, làm nếp nhăn sâu hơn và xuất hiện tóc bạc, không tốt về mặt thẩm mỹ. Quá trình chuyển hóa hormone nữ bị suy giảm, gây rối loạn kinh nguyệt, đồng thời mật độ xương (độ chắc của xương) cũng giảm, vì vậy phụ nữ hút từ 15 điếu trở lên mỗi ngày có nguy cơ gãy xương cao gấp 4 lần. Ngoài ra, dễ bị viêm âm đạo, và trong dịch tiết ở cổ tử cung – phần cửa vào tử cung – cũng có thể phát hiện các chất gây ung thư có trong thuốc lá. Ngay cả hút thuốc thụ động cũng làm tăng tỷ lệ mắc ung thư cổ tử cung ở phụ nữ không hút thuốc lên 2,3 lần.

まだ若いから大丈夫！と思わず、今しっかり自分の健康について考え行動してみてください。

Đừng nghĩ rằng “vì còn trẻ nên không sao!”, hãy nghiêm túc suy nghĩ về sức khỏe của bản thân và hành động ngay từ bây giờ.

WHO (世界保健機関) の統計に基づく喫煙率 (たばこを吸う人の割合)

Tỷ lệ hút thuốc (tỷ lệ người hút thuốc) dựa trên thống kê của WHO (Tổ chức Y tế Thế giới)

WHO が 2025 年 10 月に公表した「世界たばこ動向報告書」によると、2024 年時点でたばこを使用している成人は世界全体で 19.5% (約 5 人に 1 人) である。成人の喫煙 (たばこ使用) 率は、2000 年の 27.0% から 2010 年の 26.2% を経て、2024 年には 19.5% へと低下している。

Theo “Báo cáo xu hướng thuốc lá toàn cầu” do WHO công bố vào tháng 10 năm 2025, tính đến năm 2024, tỷ lệ người trưởng thành sử dụng thuốc lá trên toàn thế giới là 19,5% (khoảng 1/5 người). Tỷ lệ hút thuốc ở người trưởng thành đã giảm từ 27,0% năm 2000, qua 26,2% năm 2010, xuống còn 19,5% vào năm 2024.

地域別の傾向 (2024 年) Xu hướng theo khu vực (năm 2024)

欧州地域は成人の喫煙率が高く、2024 年時点で 24.1% である。東南アジア地域では男性の喫煙率が特に高く、例としてインドネシアの男性喫煙率は約 71.2% と高水準である。

Khu vực châu Âu có tỷ lệ hút thuốc ở người trưởng thành cao, đạt 24,1% vào năm 2024. Tại khu vực Đông Nam Á, tỷ lệ hút thuốc ở nam giới đặc biệt cao; ví dụ, tại Indonesia, tỷ lệ nam giới hút thuốc đạt khoảng 71,2%, ở mức rất cao.

参考: WHO, World Health Statistics 2022 (世界保健統計 2022 年版)

Tham khảo: WHO, World Health Statistics 2022 (Báo cáo Thống kê Y tế Thế giới 2022)

あなたは、たばこはからだに悪影響と知っていながらもたばこを吸い続けますか？

Bạn có tiếp tục hút thuốc dù biết rằng thuốc lá gây ảnh hưởng xấu đến cơ thể không?

たばこはなぜやめられないのでしょうか？

Tại sao thuốc lá lại khó bỏ như vậy?

それは、たばこの主成分であるニコチンに強い依存性があるからです。

Đó là vì nicotine – thành phần chính của thuốc lá – có tính gây nghiện mạnh.

たばこを吸う

Hút thuốc

血液中のニコチン濃度が急激に上がる

nồng độ nicotine trong máu tăng nhanh

ニコチンの濃度がピークに達する

đạt đỉnh

たばこがおいしいという感覚を感じる

cảm nhận “thuốc lá ngon

いつまでも「おいしさ」を求める

dần dần luôn tìm kiếm cảm giác “ngon” đó.

逆に、

Ngược lại,

血液中のニコチン濃度が低くなる

khi nồng độ nicotine trong máu giảm

禁断症状(不安、イライラ、集中困難、欲求不満)

xuất hiện triệu chứng cai (lo lắng, cáu gắt, khó tập trung, bức bối)

ニコチンが欲しくなる

muốn nicotine

たばこを吸う

Hút thuốc

この流れを「精神的依存」といいます。

Chuỗi này được gọi là “sự phụ thuộc tâm lý”.

病氣予防のための禁煙を行ってください！

Hãy thực hiện cai thuốc để phòng ngừa bệnh tật!

タバコの値段も母国より日本の方がかなり高くなっています。吸えば吸うほど出費もおおきく、1日20本のたばこを吸う男性は、吸わない男性に比べ、肺がんで4.5倍死亡しやすい！禁煙をすれば5年でその危険度が半分、10年たつと、吸わない人と同程度にまで危険度を大きく下げられます。自分のため、大切な家族のためにも、「禁煙」しましょう！

Giá thuốc lá tại Nhật Bản cũng cao hơn nhiều so với ở quê nhà. Hút càng nhiều thì chi phí càng lớn, và nam giới hút 20 điếu mỗi ngày có nguy cơ tử vong do ung thư phổi cao gấp 4,5 lần so với người không hút! Nếu cai thuốc, sau 5 năm nguy cơ này giảm một nửa, và sau 10 năm, mức độ nguy cơ có thể giảm xuống tương đương với người không hút. Vì bản thân và vì gia đình thân yêu, hãy thực hiện “cai thuốc”!

5月31日は禁煙デーです。禁煙に向けた行動を始めてみましょう。

Ngày 31 tháng 5 là Ngày Thế giới Không Thuốc lá.

Hãy bắt đầu hành động hướng tới việc cai thuốc.