



WHO: Quitting Smoking Has Immediate Health Effects

<https://learningenglish.voanews.com/a/who-quitting-smoking-has-immediate-health-effects/5601961.html>

The World Health Organization has released a new report this week linking the yearly deaths of 1.9 million people to tobacco use.

世界保健機関は今週、190万人の年間死亡者数をタバコの使用に関連付ける新しいレポートを発表しました。

The report was released for World Heart Day by the World Heart Federation and the University of Newcastle in Australia. It is a warning of the dangers of tobacco which can lead to heart disease.

レポートは、世界心臓連盟とオーストラリアのニューカッスル大学によって世界心臓デーのためにリリースされました。これは、心臓病につながる可能性のあるタバコの危険性についての警告です。

Cardiovascular disease is the top cause of death on Earth, killing an estimated 17.9 million people every year. The World Health Organization, or WHO, reports smoking and second-hand smoke are responsible for nearly two million of these deaths.

心血管疾患は地球上の最大の死因であり、毎年推定1,790万人が死亡しています。世界保健機関（WHO）は、喫煙と間接喫煙がこれらの死亡のほぼ200万人の原因であると報告しています。

Reudigar Krech is Director for Health Promotion at the WHO. He told VOA that even life-long smokers who quit their deadly **habit** can prevent dying too soon from heart attack or **stroke**.



Reudigar Krech は、WHO のヘルスプロモーション担当ディレクターです。彼は VOA に、致命的な習慣をやめた生涯の喫煙者でさえ、心臓発作や脳卒中ですぐに死ぬのを防ぐことができると語った。

“That’s the good news. If tobacco users take immediate action now and quit, then their risk of heart disease will decrease by 50 percent after one year of not smoking,” he said. Krech added that the health effects of quitting smoking are immediate.

「それは良いニュースです。たばこ使用者が今すぐ行動を起こし、禁煙すれば、1年間禁煙した後、心臓病のリスクは50パーセント減少するでしょう」と彼は言いました。クレッチ氏は、禁煙による健康への影響はすぐに現れると付け加えた。

Tobacco use presents the biggest threat. But other major risks for heart disease include lack of exercise, unhealthy diet, high blood pressure and cholesterol and being overweight.

タバコの使用は最大の脅威です。しかし、心臓病の他の主要なリスクには、運動不足、不健康な食事、高血圧、コレステロール、太りすぎなどがあります。

In addition, the WHO warns that high blood pressure and heart disease increase the risk of severe COVID-19. Krech said people are beginning to understand that smoking during a health crisis is not a good idea.

さらに、WHO は、高血圧と心臓病が重度の COVID-19 のリスクを高めると警告しています。クレッチ氏は、健康危機の際に喫煙することは良い考えではないことを人々が理解し始めていると述べた。

“There are about 400 million people who want to quit smoking because of COVID-19,” Krech said. He also said people know that they could develop



more severe **symptoms** if they smoke. While it is not easy to quit smoking, tools such as nicotine **patches** are available to help.

「COVID-19 のために禁煙を望んでいる人は約 4 億人います」と Krech は言いました。彼はまた人々が彼らが喫煙するならば彼らがより深刻な症状を発症する可能性があることを知っていると言いました。禁煙は簡単ではありませんが、ニコチンパッチなどのツールが役立ちます。

However, the WHO warns against using smokeless tobacco, which every year it says, is linked to about 200,000 deaths from heart disease. The United Nations health agency adds that e-cigarettes also raise blood pressure. High blood pressure increases the risk of heart disease as well as COVID-19.

しかし、WHO は無煙たばこを使用しないよう警告しています。これは毎年、心臓病による約 20 万人の死亡に関連していると言われていています。国連保健機関は、電子タバコも血圧を上昇させると付け加えています。高血圧は、COVID-19 と同様に心臓病のリスクを高めます。

Krech said governments can help people to quit by supporting some simple measures. They can create smoke-free areas, ban tobacco advertising and raise taxes on tobacco products.

クレッチ氏は、政府はいくつかの簡単な措置を支援することで人々が辞めるのを助けることができると述べた。彼らは禁煙エリアを作り、たばこ広告を禁止し、たばこ製品に対する税金を引き上げることができます。

I'm Mario Ritter Jr.

Lisa Schlein reported this story for VOANEWS. Mario Ritter Jr. adapted it for VOA Learning English. Hai Do was the editor.

Words in This Story



habit –*n.* a something that a person does in a repeated or regular way

stroke –*n.* a serious medical condition when a blood vessel in the brain breaks or is blocked

symptom –*n.* a change in the body or mind that signals a disease is present

patch –*n.* a piece of material that is stuck to the body which holds and spreads medicine