

## 「今は大丈夫!」でも… 早めに気付いて!たばこの影響

たばこによる健康への影響について、意識したことはありますか？たばこは、吸う人の健康を害するだけでなく、周りの人の健康状態、煙による不快な環境などさまざまな影響を与えています。誰もが気持ち良く生活できるよう、この機会に、たばこの影響について考えてみませんか？

### たばこによる健康への影響

たばこの煙には、数千種類の化学物質（中には有害物質、発がん物質も・・・）が含まれています。喫煙者も、周りの人も、たばこの煙を吸うことで、体には下記のようなさまざまな悪影響を及ぼします。生活習慣病や発がんのリスクも高くなります。

**口の中** 歯周病、口臭、歯の黄ばみ  
**心臓・血管** 高血圧、脳卒中、  
狭心症、心筋梗塞  
**胃腸** 胃潰瘍、十二指腸潰瘍  
**がん** 肺がん・喉頭がんなど  
**妊娠・出産** 流産・早産、  
低出生体重児など



#### 受動喫煙に注意!!

たばこの煙を吸うことにより、たばこを吸わない人も、同等以上の影響を受けています。

**髪の毛・肌** 薄毛、肌荒れ・くすみ  
**呼吸器** 慢性閉塞性肺疾患(COPD)  
せんそく  
喘息

#### 慢性閉塞性肺疾患 (COPD)

肺の「生活習慣病」とも呼ばれ、肺や気管支の組織が壊れて呼吸がうまくできなくなる病気です。

- 風邪でもないのにせきやたんがつづく
- 呼吸をするときゼイゼイしたり、ヒューヒューいう
- 坂道で息切れを感じる

上記の症状が続く人は受診をお勧めします！！

ここ数年で

### たばこを吸っている人の割合は減っています!!

喫煙率  
男性43.3%  
女性12.0%  
(H15国民健康・栄養調査より)



男性38.2%  
女性10.9%  
(H21国民健康・栄養調査より)

たばこを吸っている方へ・・・  
これからたばこと、どう付き合っていきますか??

禁煙したいと  
考てる人もこんなにいます!!

男性31.7%  
女性41.6%  
(H21国民健康・栄養調査より)

### ①少しでも「たばこをやめてみよう」と考えている方へ

禁煙にはさまざまな方法があります。自力で頑張るだけでなく、禁煙に成功した人に話を聞いたり、家族と話し合ったり、無理のない方法を探していくとよいですね。また、禁煙のサポートとして、禁煙補助剤や禁煙外来もあります。

大切なのは、自分に合った方法で、焦らずゆっくり進めていくことです。

- ・禁煙補助剤・・・ニコチンガム・ニコチンパッチ・バレニクリン(飲み薬)など。薬局で購入できる禁煙補助剤もあります。
- ・禁煙外来・・・条件を満たせば、健康保険の適用になる場合があります。

### ②たばこを吸うときは…周りへの配慮、マナーを忘れずに!!!

決められた場所での喫煙、携帯灰皿の使用など、出来ることはどんどん始めましょう！喫煙者自身も、周りの人も、たばこの影響から身を守るために、また気持ち良く生活するために、お互い配慮を忘れないようにしましょう。

朝霞市では、受動喫煙防止のため、施設の禁煙・空間分煙を推進しています。朝霞市では124施設(平成24年2月現在)が、全面禁煙・空間分煙で埼玉県の認証を受けています。