

「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



副流煙
主流煙より多くの有害物質を含む。

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) 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つく
- 呼吸をするときゼイゼイしたり、ヒューヒューという



●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
考え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けるとよいですね。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。