

～たばこの健康への影響～

喫煙は、ご自身だけの問題と考えていませんか？ 喫煙は、ご自身だけでなく、周りの方へも影響を与えます。この機会に、喫煙の影響やマナーについて振り返ってみませんか？

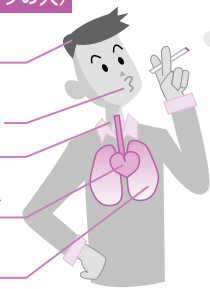
たばこの煙の有害成分と影響

たばこの煙には、4,000種類以上の化学物質が含まれており、ニコチンや一酸化炭素のほか、タール(ヤニ)など60種類以上の発がん物質、発がん促進物質が含まれています。

喫煙者本人が直接吸い込む**主流煙**よりも、火のついた部分から立ち上る**副流煙**に高い濃度で多くの有害物質が含まれているため、**受動喫煙**(周りの人が、たばこの煙を吸わされること)が、肺がんの原因やそのほかの病気を引き起こす可能性を高め、大変危険です！

身体への影響(本人・周りの人)

- 脳**：脳動脈硬化、思考力の低下
- 口**：口臭、歯周病、口腔がん、味覚低下
- のど**：ポリープや炎症
- 心臓**：どうき、心筋梗塞、狭心症
- 肺**：肺がん、気管支炎、喘息の原因



副流煙の有害成分の濃度

主流煙を1とすると…

ニコチン	2.8倍
タール	3.4倍
一酸化炭素	4.7倍
アンモニア	46.5倍

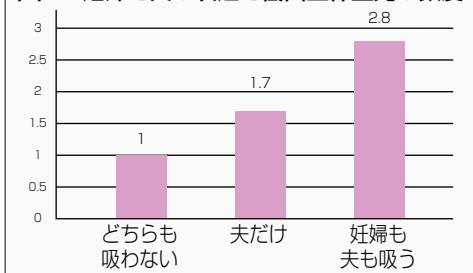
が含まれています!!

女性への影響

ニコチンは、**血行障害を起こさせるため**、肌荒れ・しみなど老化を早めると言われています。

また、妊娠中の喫煙により、早産・流産になりやすく、**低出生体重児の出産(図1参照)**も多くなります。更年期障害とも関連があると言われ、喫煙者は症状が重くなるなどさまざまな影響を与えます。

図1 妊婦と夫の喫煙と低出生体重児の頻度



【厚生労働省の報告より】

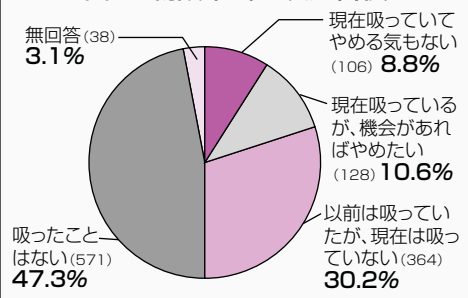
喫煙者は周りの方への配慮、環境づくりに積極的に参加しましょう!!

- 決められた場所(喫煙スペース)での喫煙を守りましょう。
- 路上や人ごみの中での喫煙は、大変危険です！たばこの煙の害だけでなく、ぶつかって、他人にやけどを負わせてしまう可能性もあります。

★市では平成18年10月1日より「朝霞市路上喫煙の防止に関する条例」を定め、駅周辺など特に人通りが多く危険な場所(道路、公園、そのほかの公共の場所(室内を除く))を路上喫煙禁止地区に指定し、喫煙を禁止しています。

～大切な家族や周りの方への影響も配慮した喫煙のマナーを心がけましょう!～

図2 朝霞市民の喫煙習慣



【平成19年10月実施 特定健診実施に向けたアンケート結果より】

「たばこをやめてみよう」と考えている方へ…

- 「禁煙外来」を設けている病院があり、禁煙治療では平成18年より保険が適用できるようになりました。保険適用となるためには、いくつかの条件がありますので、まずは**かかりつけの医療機関にご相談ください**。
- 医療機関での治療には、体質によりニコチンパッチのほか、バレニクリンという内服薬の処方用いられます。
※禁煙補助剤のニコチンパッチ、ニコチンガムは薬局でも購入できます。

の禁煙補助剤

- ★**ニコチンパッチ**…腕などにはり、ニコチンを少しずつ体内に吸収させ、ニコチンの血中濃度を維持。
- ★**ニコチンガム**…ニコチンを口の粘膜から吸収し、摂取量を調整。口寂さを補う。短時間で効果が出る。
- ★**バレニクリン**…医師の処方せんが必要な内服薬。ニコチンは含まないため、循環器疾患の人や妊婦でも使用可能。たばこを吸えないイライラ感を抑え、喫煙しても「おいしくない」と感じる。

☆朝霞市民の喫煙習慣(図2参照)を見ても、禁煙に成功した方が30.2%、機会があればやめたい方が10.6%と関心が高い禁煙。すぐにやめられなくてもあきらめず、自分に合った方法で、ゆっくり進めていきましょう!