



☆喫煙による影響☆

喫煙は血管を収縮させ、動脈硬化を進行させてしまいます。たばこを吸うと...

がん、脳卒中や虚血性心疾患などの循環器疾患、慢性閉塞性肺疾患（COPD）、結核などの呼吸器疾患、歯周病や糖尿病など多くの病気の原因にもなります。

新型タバコ（加熱式たばこ・電子タバコ）

加熱式たばこにはニコチンが含まれている事、電子たばこにはニコチンはないものの有害物質が含まれており、健康被害などが報告されています。

また、受動喫煙についても従来のたばこと同様の被害があるとし、推奨はされておられません。



☆受動喫煙による被害☆

煙には喫煙者の吸い込む「主流煙」、喫煙者が吐き出す「呼出煙」、たばこの先端から立ち上る「副流煙」の3つがあります。

特に「副流煙」に含まれる有害物質の濃度は「主流煙」より高く、それによる肺がんや、狭心症、乳幼児のぜんそく等多くの健康被害を引き・原因になっています。

特に妊娠中の女性への受動喫煙は乳幼児突然死症候群の要因となります。

日本では、肺がん、虚血性心疾患、脳卒中、乳幼児突然死症候群の4疾患において、受動喫煙により、年間約1万5千人が死亡していると推定されています。



☆禁煙を阻む2つの要因☆

煙に含まれる「ニコチン」という依存性薬物

と

日常生活の習慣化（心理・行動的依存）

☆禁煙のヒント☆

- ・「今後一生禁煙しよう！」と思うことをやめ、「とりあえずやってみる」という気持ちで行う
- ・禁煙宣言書（禁煙開始日や禁煙理由等を書いたもの）を作り見やすい場所に貼る
- ・離脱症状があった際の対処法（歯磨き、顔を洗う、冷水を飲む、深呼吸等）を決めておく
- ・ニコチンガムやニコチンパッチなど禁煙補助薬を使う
- ・禁煙外来に通う
- ・禁煙を開始できた自分をほめる



☆禁煙によるメリット☆

禁煙の効果	
禁煙後20分	血圧や脈拍が正常化する
12時間	血液中の酸化炭素が正常になる
2-3週間	心機能が改善する / 肺機能が回復する
1-9ヶ月	咳・息切れ・疲れやすさが改善される
1年	上昇していた冠動脈疾患のリスクが半減する
5年	脳卒中のリスクが非喫煙者と同じレベルになる
10年	肺がん死亡率が喫煙者の半分になる 口腔・喉頭・食道・膵臓・膀胱・子宮頸がんになるリスクが低下する
15年	冠動脈疾患のリスクが非喫煙者と同じレベルになる



メリットとして、ほかに...

- ・家族や周囲の人から喜ばれ、みんなの健康を守る
- ・喫煙する場所を探す時間や、タバコを吸う時間を有効活用できる
- ・たばこ代が浮く
- ・病気のリスクが低下し、医療費の出費が抑えられる

など

禁煙は、自分の健康だけでなく、多くの方の健康を守ることもつながります！  
ぜひ、禁煙を検討しましょう！！