

たばこの危険性を知ろう！今こそ禁煙



毎年5月31日は世界保健機関（WHO）が定める「世界禁煙デー」です。
たばこを吸う人も吸わない人も、この機会に喫煙と健康について考えてみましょう。

たばこを吸うと、様々な健康被害の原因に！ 一喫煙は百害あって一利なし

たばこが原因になる病気は、がんだけではない！

がんの他、脳卒中や循環器疾患、慢性閉塞性肺疾患（COPD）や気管支喘息などの呼吸器疾患、糖尿病などの生活習慣病、さらに歯周病など様々な病気の原因になります。

日本の喫煙による死者は、毎年19万人！

日本では20歳より前に喫煙を始めると…

喫煙は一時の至福感と引き換えに、
自分の寿命を削っているのです…

寿命
－8年



男性



女性

寿命
－10年



妊娠中の喫煙は禁忌！

早産や低出生体重児などが起こるリスクを高めます！
妊娠に気づきにくい初期は、胎児の内臓をつくる細胞が成長する大事な時期なので、
妊娠前から喫煙をやめ、たばこの煙を避けるようにしましょう。

誰かのたばこの煙を吸うだけで喫煙者と同様のリスクが！

①喫煙者が吐き出した「呼出煙」

②たばこから立ち上る「副流煙」

①・②とも多くの有害物質が
含まれています！



喫煙所があるから安全？



→たばこの煙の到達距離は直径14mにも！
完璧な排気装置でもない限り、周囲の非喫煙者の健康リスクをゼロにすることは困難！



普段たばこを吸わない人は、たばこの煙に対する感受性が高く、
少しの煙の量でも大きな健康被害を受けるとい報告もあります！

新型たばこなら、大丈夫？は誤解です

<主な新型たばこ> ※新型たばこは長期にわたる健康リスクが確認されていないため、注意が必要です！

加熱式たばこ



（アイコス、プルームテック等）

電子たばこ



たばこの葉を電子機器で加熱して蒸気を発生させ、
ニコチンを吸い込む

たばこの葉を使用せず、装置内もしくは専用カートリッジ
内の液体を電気加熱し、発生するエアロゾルを吸い込む

加熱時にフィルターから有害物質が
発生しているとの報告も…

エアロゾルに発がん性物質が含まれている

新型たばこは煙も出ないことから体への影響が
少ないと考え、紙巻きたばこから禁煙目的で
切り替える人もいますが…



禁煙成功率はむしろ格段に低くなるという
調査結果もあります



SNS映えで話題

水たばこ（シーシャ）にもご注意ください！



水たばこを加熱する際の燃料には木炭などが含まれるため、急性の一酸化炭素中毒を引き起こすリスクがあります。

水たばこの喫煙時間は1回1時間程度と長いため、
紙巻たばこより有害な化学物質を多く吸い込んでしまうことも指摘されています。

STOP

COPD（慢性閉塞性肺疾患）をご存知ですか？

このような症状はありませんか？ 「年のせい」「風邪の治りが悪いだけ」と自己判断していたら要注意！

☒ 1日に何度も咳が出る

☒ 黄色や粘り気のある痰が出る

☒ 息切れしやすい

☒ 呼吸するとゼイゼイ、ヒューヒューと音がする

☒ たばこを長時間吸っている（又は吸っていた）

☒ 40歳以上である



COPDってどんな病気？

COPDは、有毒な粒子やガスの吸入による進行性の疾患です。重症化すると少し動くだけでも息切れしてしまい、将来的に酸素吸入が必要になるなど生活に大きく影響してしまいます。

主な原因は喫煙！

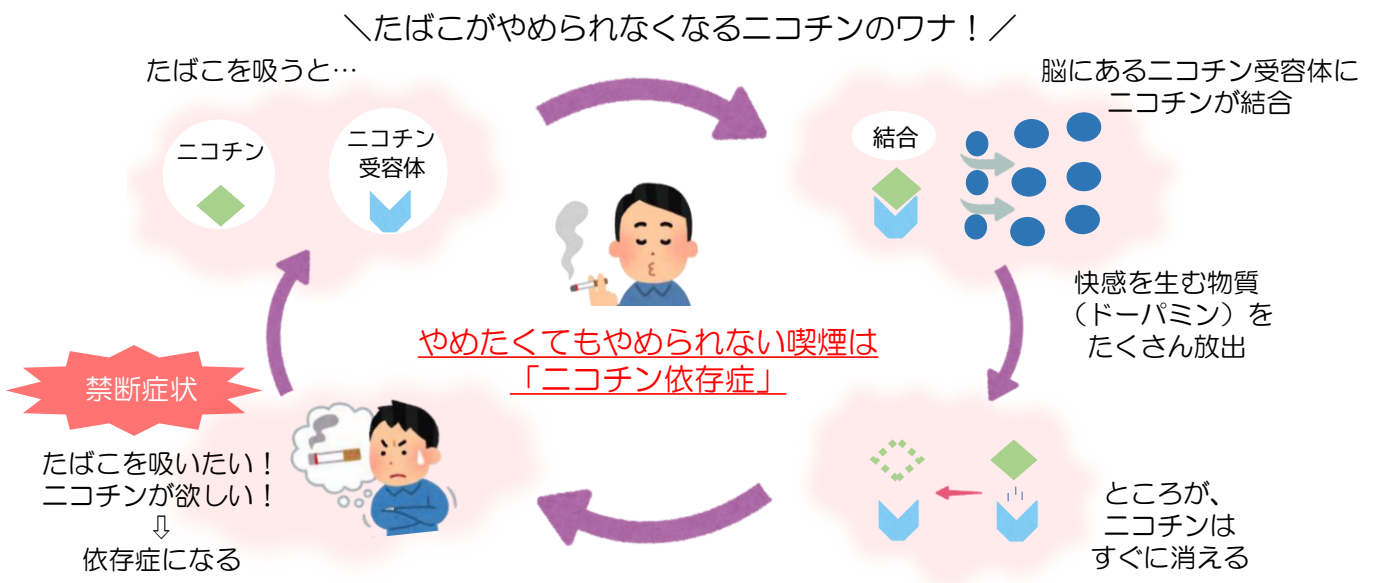


重要！ 低下してしまった肺機能を元に戻すことは困難です！
しかし、COPDを早期に発見して治療を継続していけば、
進行を遅らせて重症化を防ぐことができます！

思い当たる症状がある方は、
医療機関に受診を！



禁煙は何歳からでも遅くありません！今こそ禁煙チャレンジ！



自力で禁煙するより禁煙補助薬や禁煙治療が効果的



禁煙補助薬を使用

薬局等でニコチンガムやパッチを購入し、ニコチン切れ（離脱症状）を抑える。



禁煙外来を受診

医師や看護師のサポートを受けながら禁煙治療を受ける。
※一定の条件を満たせば健康保険が適用

●禁煙のメリット ～健康改善以外にも様々なメリットがあります～

◎貯金できる
《例》1日1箱吸っている場合
1箱600円とすると…

◎喫煙時間を別のことに使用
たばこ1本吸う⇒約4分かかる
《例》1日1箱吸っている場合

◎美容にも効果的
肩こりが改善
肌ツヤが良くなる

3か月で
5.4万円

6か月で
10.8万円

1年で
21.6万円

1か月で40時間
1年で20日



口臭改善



時間を短縮！