

受動喫煙から自分も大切なひととも守れる 社会づくりを目指しましょう!

タバコの害とは?

ほかの人が喫煙して発生したタバコの煙にさらされることを**受動喫煙**といいます。タバコの煙にはさまざまな有害物質が含まれており、脳卒中やがん、COPD(慢性閉塞性肺疾患)などを引き起こす原因となり、喫煙者本人だけでなく、周囲の人にも多大な健康障害をもたらします。

周囲の人

- 脳卒中 ●虚血性心疾患
- 味覚・嗅覚への刺激
- 肺がん など

乳幼児

以下への悪影響が報告されている

- 神経系 ●呼吸器系
- 免疫系 ●心疾患系



本人

- 脳卒中 ●心筋梗塞 ●がん ●喘息
- COPD(慢性閉塞性肺疾患)
- 肺炎 ●歯周病 ●肌荒れ など

田村市の死因別死亡の状況

(※R4 福島県人口動態統計市区町村別より)

- 1位 悪性新生物 20%
- 2位 老衰 18%
- 3位 心疾患 12%
- 4位 脳血管疾患 8%

→喫煙はがんのリスクを高めたり、動脈硬化を促進し、心筋梗塞や脳梗塞のリスクを高める!

●他にも、妊娠出産への影響として、流産や早産、出生児の低体重や知能の発達の遅れなどがあります。

ニコチン

2.8倍

副流煙は主流煙よりも有害物質が多く含まれている!!

一酸化炭素

4.7倍

タール

3.4倍

副流煙

火のついたタバコの先端から立ち上る煙

呼出煙

喫煙者が吐き出した煙

主流煙

喫煙者が吸い込む煙

受動喫煙防止はルールです!!

健康増進法の改正により、望まない受動喫煙をなくすための取り組みがマナーからルールへと変わりました。田村市でも令和元年に田村市受動喫煙防止に関する条例が制定され、**市の施設の敷地内全面禁煙・歩道の禁煙**が定められています。

受動喫煙防止へのご理解とご協力をお願いします。

こんな疑問ありませんか？

1. 換気扇の下で吸えば大丈夫？

換気扇ではタバコの有害物質はとりきれません。空気清浄機も同様です。
窓を開けた部屋やベランダで吸っても、風向きやサッシの隙間からタバコの煙が流れ込んできます。

サードハンド・スモーク(三次喫煙)にも注意!!

タバコの煙が消えた後でも、床や壁などに有害物質が付着したまま残ることがあります。そのような有害物質をほかの誰かが吸入することをサードハンド・スモークといいます。

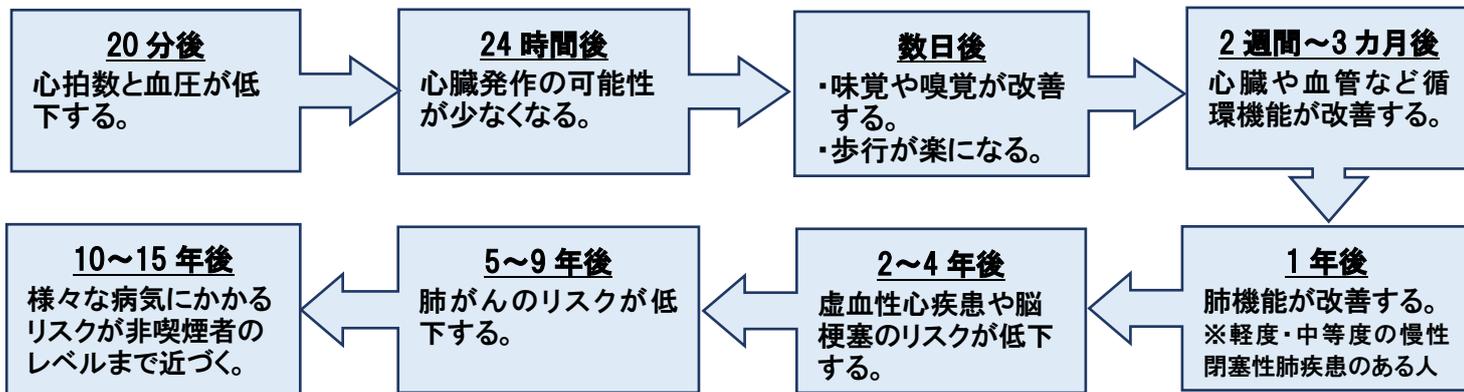


2. 加熱式たばこに切り替えれば大丈夫？

加熱式タバコにもニコチンや発がん性物質が含まれ、本人と周囲の人への影響は大きいと言われています。

3. 今さら禁煙なんて遅いでしょ？

タバコをやめたその瞬間から確実に健康効果が現れます。そのため、禁煙は早いに越したことはありませんが、遅すぎるといことはありません。



●他にも、メリットがたくさんあります。

- イライラすることが減る。
 - 肌や髪、爪にハリ・ツヤが生まれる。
 - 熟睡できるようになる。
 - 集中できるようになり、仕事の効率が上がる。
 - お金がたまる。
 - 火災のリスクを防止する。
- など

4. 禁煙できないのは意志が弱いから？

禁煙が成功できるか否かに意志の強さは関係ありません。やめたくてもやめられないのは「ニコチン依存症(身体的依存)」と「心理的依存(習慣)」によるものです。

禁煙のコツをご紹介します

●自分で頑張る方法

・禁煙に向けての準備をしましょう！

禁煙の目的や禁煙開始日を明確に決める。禁煙の決心を周囲の人に伝えたり、書き留めておくとうい。

・タバコが吸いたくなったら、代わりになる行動をしましょう！

例) 飴やガムなどを口にする、歯を磨く、深呼吸をする など

●サポートを受ける方法

・条件を満たせば、医療機関での禁煙治療に医療保険が適応されます。

※詳しくは、各禁煙外来実施医療機関へお問い合わせください。

福島県 禁煙外来情報

検索

