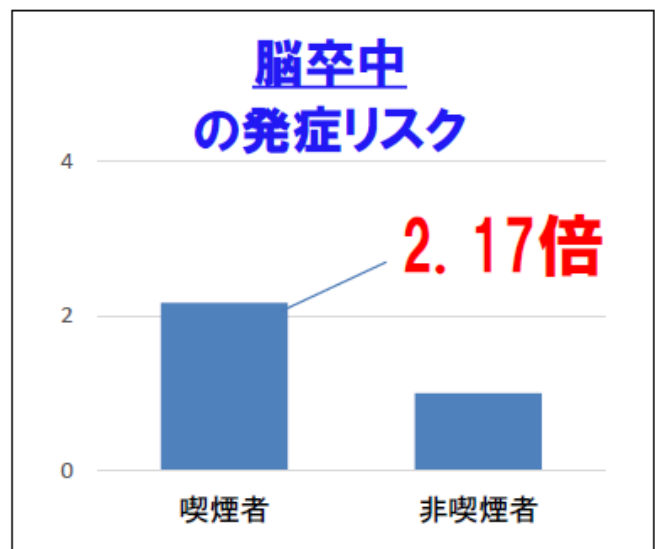
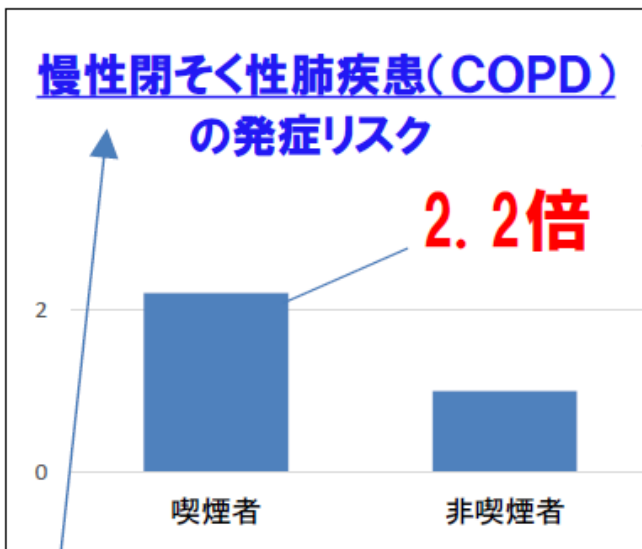
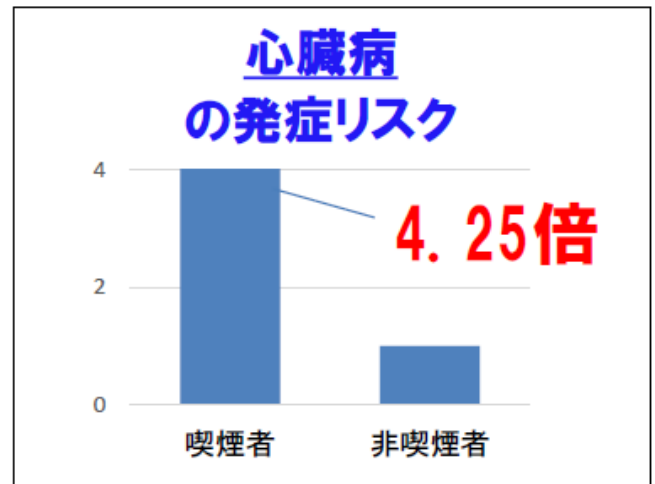
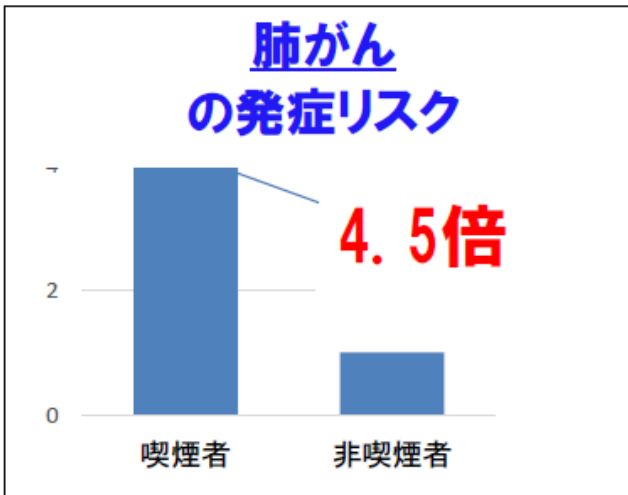


たばこの健康への影響

【1】自身への健康の害：様々な病気のリスクが高まります！



8

※慢性閉そく性肺疾患(COPD)：

息をする時の通り道である気管支に炎症が起き、肺の壁が壊れてしまう病気。最悪の場合、**寝たきり状態**に…

【2】他人への健康の害：気がつかないうちに他人へ害をおよぼしています！

◎ 受動喫煙とは

たばこを吸わない人が副流煙(たばこの先端から出る煙・たばこを吸った人が吐く煙)を吸ってしまうことです。吸わない人も自分の意志とは関係なく、喫煙している状態なのです。

◎ 受動喫煙の方が有害物質が多い

副流煙には、主流煙(たばこを吸った人自身が吸い込む煙)の**2～5倍**の有害物質が含まれています。

◎ 換気扇を使用しても、たばこの有害物質は取り切れません。

◎ 屋外であっても受動喫煙による健康被害が報告されています



禁煙のポイント

自分自身の健康のため、大切な家族のために禁煙しようと思ったあなた、ポイントをおさえて禁煙に取り組むことで、成功する確率を高めることができます。

【1】禁煙の理由をはっきりさせましょう

- 健康になるため
- 家族(配偶者、子どもなど)に迷惑をかけない
- たばこ代を節約するため など

【2】禁煙開始の決めのコツ

- 自分の誕生日や家族の記念日
- 年始や新年度など、新しいシーズンの始まり
- 精神的に余裕のある時期 など

【3】禁煙宣言・支えてくれる人づくり

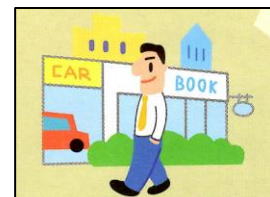
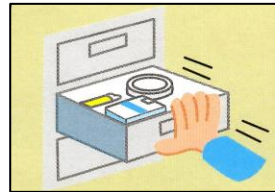
- 周囲に宣言しましょう。【家族・親戚・職場などへ】

禁煙開始から1週間程度はつらい時期が続きます。何度も挑戦してようやく成功する人もたくさんいます。どうしても難しい場合は、**禁煙治療** の取り組みもお勧めです。

禁煙に関心がある方は、お気軽に **健康介護課まで** お問合せ下さい。

【4】吸わないための様々な工夫

- ① 食後に散歩する
- ② ガムで代用する
- ③ 深呼吸をする
- ④ 歯を磨く
- ⑤ 音楽を聴く
- ⑥ たばこ・ライター・灰皿を整理
- ⑦ お茶や水を飲む など



加熱式たばこ・電子たばこの健康への影響について

(1) 加熱式たばこについて

- たばこの葉を含みます。
- 加熱式たばこは紙巻きたばこと比較して、**ほぼ同様の発がん物質**を含みます。
- 加熱式たばこは、従来のたばこの**9割近いニコチン**を含み、**動脈硬化**を促進させ、**心疾患、脳血管疾患**など重大な病気を引き起こします。



ニコチン依存が高まる

動脈硬化の促進

重大な病気へ

脳卒中・心筋梗塞 など

(2) 電子たばこについて

- ニコチンを含まないリキッド(液体)を直接加熱し、発生する蒸気を吸引して楽しむものです。
- ニコチンが入っていないくても、その他のホルムアルデヒドなどの有害物質が検出された研究結果はあり、使用中の爆発事故も海外では多く報告されています。
- 米国では、肺疾患等による死亡事例もあり、厚生労働省のホームページで注意喚起がなされています。