



たばこの煙を…

健康課発行

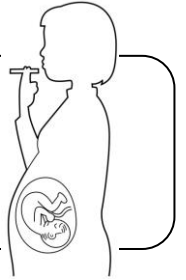
吸わない、吸わせない環境をつくろう!

たばこの煙を
吸わせない!
受動喫煙を防ごう!

自分の意思に関係なく、他の人が吸っているたばこの煙を吸わされることを《**受動喫煙**》と言います。
肺がんや心筋梗塞、狭心症などの虚血性心疾患等のリスクが上がることがわかっています。

妊婦さんが吸うと…お腹の中の赤ちゃんの健康に影響があります。

- 低出生体重児（2,500g未満）が生まれやすくなります。
- 妊娠・分娩合併症の危険性が高まります。
- 流産・早産の危険性が高まります。



例えば…

夫が1日1箱たばこを吸うと妻（非喫煙者）の**肺がん死亡率が約2倍**になります。

Hirayama T: Lancet, II:1425-1426, 1983



子どもの前で吸うと…

- 赤ちゃんが突然死んでしまう病気（乳幼児突然死症候群）にかかる割合
 - *両親ともに喫煙あり **4.7倍**
 - *親の一人が喫煙あり **1.6倍**
- 肺炎や気管支炎にかかる割合 **1.5~2.5倍**
- 中耳炎 **1.2~1.6倍** ■気管支ぜんそく **1.5倍**



厚生省心身障害研究 1998

換気扇を回して吸っても、ベランダで吸っても、有害物質は部屋に残るし、服や髪の毛につけてるんだって！
子どもの前では吸わないことが1番だね~



愛知県禁煙施設認定ステッカー



受動喫煙防止シンボルマーク

「**健康増進法第25条**」では、多くの人が利用する施設の管理者は、受動喫煙の防止のために必要な措置を講ずるよう努めることを規定しています。
誰もが受動喫煙のない、安心して暮らすことのできる社会が必要です。
上記のマークを見たら、たばこを吸わないようにしましょう。



**たばこが原因の病気
《COPD》
(慢性閉塞性肺疾患)**

COPD(慢性閉塞性肺疾患)は、肺に慢性的な炎症が起きる病気です。気管支がふさがって空気が通りにくくなるとともに、肺の細胞が壊されて息を吐き出しにくくなります。COPDは別名**「肺の生活習慣病」**とも呼ばれ、主に喫煙者、喫煙歴のある人に多い病気です。日本には500万人以上のCOPD患者さんがいると推定されています。



こんな人・こんな症状要注意!

40歳以上で、
たばこを吸っている
または吸っていた

しつこく続く
咳・痰が出る

階段を昇ると
息切れがする



重症化すると…

- ・ちょっとしたことで息切れする
- ・肺がん、心不全などの合併症を引き起こす
- ・自宅での酸素吸入が必要になる(外出時には携帯用の酸素ボンベを使用することも)

平成23年の日本における死亡原因としてCOPDは9位となっています(男性では7位)。重症になってから診断されるケースが多く、より早期の段階で診断、治療できていないのが現状です。

**予防・治療法は
生活習慣の見直しと「禁煙」です!!**

禁煙のススメ

禁煙は自分自身やまわりの人の健康のために大切です。禁煙方法はいろいろあります。禁煙することで、たばこ代が節約でき、健康度もアップします。何より大切な人たちが喜んでくれますよ。

自分でがんばる

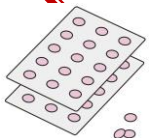
従来どおりの方法です。何かのきっかけと強い意思が必要です。



ニコチンガムを使う

(薬局や薬店)

ニコチンを含んだガムで、口の粘膜からニコチンを吸収します。



ニコチンパッチを使う

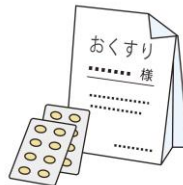
(薬局や薬店・医療機関)

ニコチンを含んだ皮膚に貼る薬です。1日1回、上腕やお腹、背中などに貼ります。



飲み薬を使う(医療機関)

飲むだけなので簡単ですが、副作用を伴う場合もあります。医師の処方が必要で、一定の要件を満たすと健康保険等が適応されます。イライラなどのニコチン切れ症状を軽くするほか、タバコをおいしいと感じにくくします。



禁煙すると体重が2~3kg増加しますが、一時的なものです。禁煙が安定し、自信がいたら、食事と運動で少しずつ改善していきましょう!



えっ、本当!禁煙すると寿命が延びる?!

アメリカの研究では、たばこを吸う人は、吸わない人に比べて平均余命が10年以上短くなり、40歳までに禁煙すると、死亡リスクが約90%低下することがわかりました。
N Engl J Med 2013;368:341-50.

たばこを吸っている方… 今日から禁煙チャレンジです!!