



「タバコ」について

福島県民は他県民に比べてタバコを吸う方が多い

	全国	福島県
男性	31.1%	34.4%
女性	9.5%	10.8%

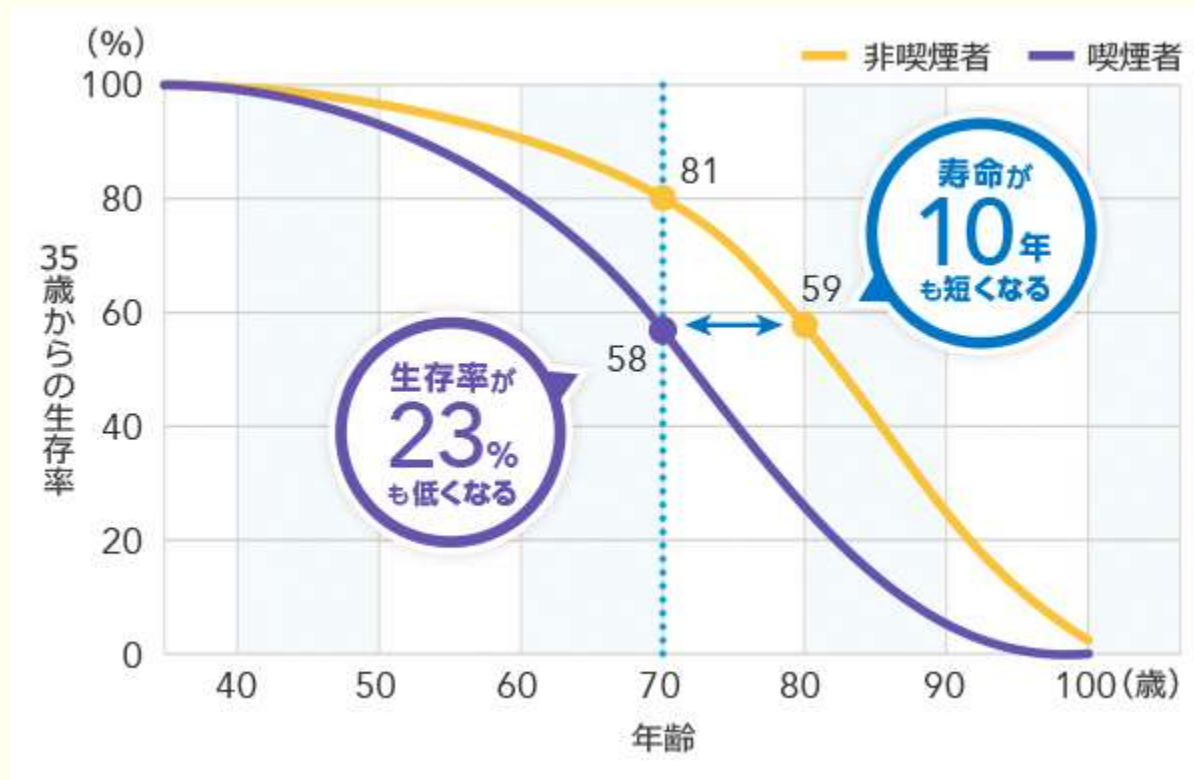
県別順位 男性ワースト**5**位 女性ワースト**6**位

(平成28年国民生活基礎調査より)



喫煙が寿命に与える大きな影響

- 喫煙を続けることで、寿命が **10年間** 短くなります。
- 35歳の方が、70歳まで生きる確率は **23%** 減ります。





喫煙の何がそんなに悪いの？

ニコチン

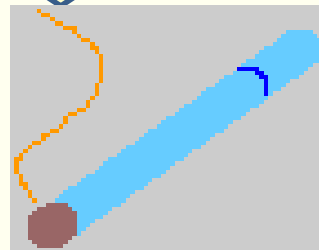
血管を収縮させ血圧を上昇させます。
強い依存性があります。

タール

がんの発生や、その他の喫煙関連の病気とも関連します。

一酸化炭素

血液が酸素を運ぶのを妨害します。
血管壁を傷つけます。



- ◆タバコのケムリには、上記のほか約70種類の発がん性物質が含まれ、ケムリが直接触れる「のど」、「肺」だけでなく、血液を通じて全身に運ばれ、がんの原因や、がん以外の病気の原因にもなります。
- ◆タバコを吸っている人が直接吸うケムリ「**主流煙**」よりも、まわりにただようケムリ「**副流煙**」には、有害な物質が数倍多く含まれています。



「受動喫煙」を知っていますか？



- 能動喫煙(一次喫煙)
⇒自分でタバコを吸い、フィルター越しにケムリを吸い込むこと
- 受動喫煙(二次喫煙): **セカンドハンドスモーク(「中古のケムリ」)**
⇒タバコを吸う人が吐くケムリや直接立ちのぼるケムリを、
近くにいるタバコを吸わない人が吸い込んでしまうこと

屋内でタバコを吸うと、副流煙に含まれる有害な化学物質が一気に室内空気に拡がり、タバコを吸う人だけでなく吸わない人の健康にも影響を及ぼします。

出典:喫煙と健康 厚生労働省喫煙の健康影響に関する検討会報告書(平成28年8月)

ケムリはなくとも…『サードハンドスモーク』を知っていますか？

タバコのケムリ成分が部屋や物にしみ込み、煙が消失した後も、有害な化学物質を放出し続け、それによって健康に影響を与えることをサードハンドスモーク(残留受動喫煙)といいます。



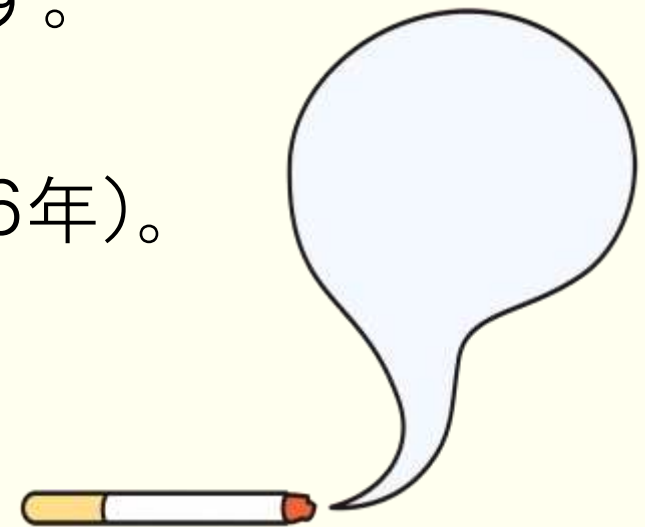
まんせいへいそくせいはいしっかん

慢性閉塞性肺疾患を知っていますか？

(COPD: Chronic Obstructive Pulmonary Disease)

長期の喫煙によっておこる肺の病気です。

- **タバコのケムリ**など有害物質が原因で、肺が慢性的な炎症を起こし、呼吸しづらくなる病気です。
- COPD患者のうち、90%が**喫煙者**です。
- 日本における死亡原因の**第9位**(2016年)。
- 今後が増えることが予想されています。





どうしたらよいのでしょうか？

禁煙が重要！

少しでもはやく禁煙を開始すること！

今からでも効果はあります！



タバコをやめるには・・・

1. 自力で禁煙する ⇒ 努力＋生活環境の変化をおすすめします
 - － 喫煙と結びついている生活パターンを変えてみましょう
 - ・ 洗顔、着替え、朝食など、朝一番の行動の順序や場所を変える
 - ・ 食後早めに席を立つ
 - ・ コーヒーやアルコールを控える
 - ・ 過労でストレスをためないようにする
 - － 喫煙のきっかけとなる環境を改善しましょう
 - ・ タバコ、ライターなどの喫煙具を処分する
 - ・ タバコのケムリに近寄らない
 - ・ タバコを買える場所に近づかない
 - － 喫煙の代わりに他の行動を実行してみましょう
 - ・ 深呼吸、散歩や体操、掃除など体を動かす
 - ・ 歯をみがいたり、水や氷を口にしたりする
 - ・ 糖分の少ないガムなどをかむ
2. 禁煙補助薬を使う ⇒ 医師、薬剤師に相談してみましょう
3. 禁煙外来に行く ⇒ 次のスライドへ！



健康保険等で禁煙治療を受けられる方

- ニコチン依存症と診断された方。
- ただちに禁煙することを希望されている方。
- 禁煙治療についての説明を受け、ニコチン依存症の治療を受けることを文書により同意している方。
- 35才以上で1日の喫煙本数×喫煙年数が200以上の方。
(35歳未満はこの条件を満たす必要はありません)



禁煙外来に関する情報は
【福島県 禁煙外来】で検索を！



禁煙は、愛です。



禁煙をするのに「もう遅い」ということはありません。
大切な自分とあなたの大切な人を守るために
この機会に禁煙にチャレンジしてみませんか？