



世界禁煙デー【5/31】

「禁煙週間」【5/31～6/6】

タバコには、約 200 種類もの有害物質と約 50 種類の発がん物質が含まれているといわれており、その影響は全身に及びます。

【3 大有害物質】

▶ニコチン

- ・一時気分が爽快になりますが、切れると「イライラ」「抑うつ」「不眠」など不快症状が出るため、また吸ってしまうという依存の原因になります。
- ・血管を収縮させ、高血圧や心拍数の増加を招きます。循環器系の疾患の危険もあります。
- ・胃酸分泌を高めるため潰瘍ができやすく、胃腸症状との関連性もあります。

▶タール

- ・発がん性物質が含まれており、肺がんだけでなく多くのがんの発症に関係しています。

▶一酸化炭素

- ・血液中のヘモグロビンと結合し、体が酸欠状態になるため、息切れがしやすく疲れやすくなります。
- ・血流が悪くなることで血管の中に血栓ができたり、ビタミンCが壊れやすくシワ・しみ・たるみ・くすみの原因になったり、薄毛が目立つようになります。また、歯茎が黒ずんだり、口臭や歯周病の原因になります。

【増え続ける COPD（慢性閉塞性肺疾患）】

「たばこ病」とも呼ばれ、長期の喫煙によりゆっくりと呼吸機能が低下する病気。気管支に炎症を起こし痰や咳が出たり、気道が狭くなります。さらに肺泡が壊れ、酸素の交換が十分にできず呼吸が困難になり、息苦しくなる症状が現れます。

【周囲への影響（受動喫煙）】

たばこの煙にも有害物質が含まれており、吸わない人もたばこの煙を吸うことで病気になる可能性が高まります。

特に子どもは、ぜんそく・急性気管支炎・肺炎・中耳炎などの病気を引き起こす原因にも。また、妊婦が吸うと胎盤の血流が悪くなり、低出生体重児・早産が起こりやすくなります。

健康面だけでなく、たばこを吸っている姿を見て興味を持った子どもが将来喫煙者になりやすい傾向もあります。

保健の窓



禁煙に トライしよう！

禁煙に挑戦したいと思ってもなかなか続かず、「やめたいのにやめられない」と思っている方を対象に禁煙外来があります。

一定の条件を満たすと禁煙治療が保険適用になる場合もありますので、この機会にご自身や家族、周囲の方の健康のために禁煙について考えてみませんか。



NO SMOKING!

問 健康づくり課 健康支援係

