

けんこうだより



【令和5年11月号】
健康長寿課 成人保健係
TEL 0277-46-1111 (内線268)

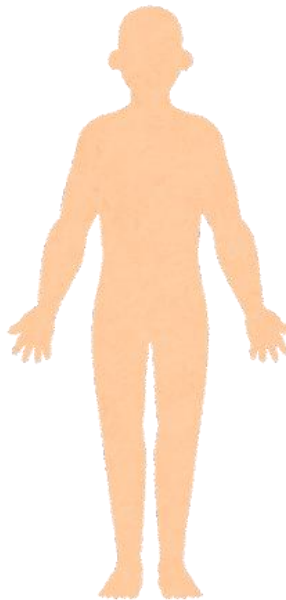
冬の寒さを感じる季節となりましたが、体調はいかがですか？身体が冷えると免疫力が低下するので、感染症に罹らないようにご注意ください。さて、今回はたばこのお話です。ぜひご活用ください♪

今月のテーマ 「喫煙」

たばこの影響は??

がん

- 口腔・咽頭がん
- 咽喉がん
- 食道がん
- 肺がん
- 肝臓がん
- 胃がん
- すい臓がん
- 膀胱がん
- 子宮頸がん



がん以外

- 大人
脳卒中
ニコチン依存症
歯周病
慢性閉塞性肺疾患(COPD)
虚血性心疾患
腹部大動脈瘤
抹消性の動脈硬化
2型糖尿病の発症
- 妊婦
流産・早産
低出生体重児・胎児発育遅延

たばこは、
多くの疾患に関連
した危険因子です。



禁煙に成功すれば、
喫煙を継続した
場合に比べて、これ
らの疾患の危険性
が減少します！

禁煙できないのは意思が弱いから？

禁煙と意思の強さは**関係ないです！**

タバコがやめられないのは、「ニコチン依存(身体的依存)」と「習慣(心理的依存)」によるものです。



ニコチン依存(身体的依存)



たばこに含まれるニコチンは、ヘロインやコカインなどよりも依存性が高いといわれています。

習慣(心理的依存)

仕事休憩の一服、食後の一服などを繰り返すことで、その行動とたばこを吸うことが一体化してしまいます。



受動喫煙や三次喫煙に

気を付けて！

受動喫煙



たばこの煙には、喫煙者が直接吸い込む煙＝「**主流煙**」と、火のついた先端部分から立ち上る煙＝「**副流煙**」があります。フィルターを通らない「**副流煙**」には喫煙者本人が吸う「**主流煙**」より高濃度の有害物質が含まれており、その煙を吸うことを**受動喫煙**といいます。

三次喫煙(サードハンド・スモーク)

タバコを消した後もその場に残った残留物は化学物質を放出します。それを吸入することを『**三次喫煙(サードハンド・スモーク)**』といいます。室内や車内で起こりやすく、**衣類**や**カーテン**、**ソファ**等に付着した化学物質が徐々に空気中に再遊離し、それを吸い込むことで健康被害につながります。



換気扇や空気清浄機でも、たばこの有害物質はとりきれません！



両親が換気扇の下でタバコを吸っている子どもの体内からは両親に喫煙者のいない子どもと比べて3倍以上の**コチニン**(ニコチンの代謝産物)が検出されています。

禁煙始めるなら今！

◎ **禁煙外来**で医師のサポートを受けましょう。

離脱症状が抑えられる禁煙補助剤で比較的、無理なくやめられます！

◎ **ニコチンガム**や**ニコチンパッチ**もおすすめてです！



中&小パッチは薬局で購入可能(処方箋不要です)



ニコチン補充療法(ガム、パッチ)や仲間の親身な応援があれば、禁煙ができるという方はたくさんいます！ご自身に合った方法で禁煙に取り組みましょう。