

喫煙は、世界保健機関（WHO）も指摘しているように、予防可能な単一で最大の「病気（喫煙関連疾患）の原因」です。日本においても、「健康日本 21」および「がん対策推進基本計画」において、喫煙率を 12%にする数値目標を設定しました。

●タバコの害について知ろう！

喫煙による煙には、250種類の有害物質が含まれ、がん、循環器疾患、呼吸器疾患、消化器疾患、その他のさまざまな健康障害の原因になっていることが、国内外の多くの研究から示されています。



【脳と精神的影響】

脳卒中
依存・禁断症状

【毛髪】臭いと汚れ

【眼】

涙がよく出る/失明/白内障

【鼻】

嗅覚が鈍くなる
/鼻腔がん/副鼻腔がん

【皮膚】

皮膚の色調が喪失/シワが増える

【手】

血液の循環不良（指が冷たい）
/指がタールで汚れる

【歯】

変色と汚れ/歯の喪失/歯肉炎

【心臓】

心筋梗塞/狭心症

【生殖器】

（男性）精子の変形・数の減少等
（女性）子宮頸がん/不妊等

【呼吸と肺】

肺がん/咳と痰/息切れ/喘息
/気管支炎/COPD

【骨】

骨粗鬆症

●受動喫煙のリスクについて

他人のタバコの煙を吸い込むことを、受動喫煙と呼びますが、小児や慢性的にタバコの煙にさらされている人は時に重大な被害を受けることがわかっています。

<受動喫煙によりリスクが増加する疾患の代表例>

成人の慢性呼吸器疾患、小児の急性呼吸器疾患、肺がん、母親の喫煙による乳幼児突然死症候群（SIDS）



<「受動喫煙のない社会を目指して」ロゴマーク>

●タバコとコストについて

★1日2箱ずつ、1箱250円の銘柄を1年間吸う場合★
(250円×2箱)×365日=18万円、10年間では
180万円にもなります。さらに上記で説明したような病
気にかかると、その医療費が加算されます。



喫煙はお金がかかる～

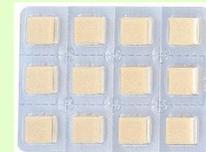
●どれくらいニコチンに依存しているかチェックしてみましょう！

| 質問 | 答え | | | |
|--|----------|--------|--------|-------|
| | 0点 | 1点 | 2点 | 3点 |
| ①朝目が覚めてから何分後にタバコを吸いますか？ | 61分以降 | 31～60分 | 6～30分 | 5分以内 |
| ②喫煙できない場所で喫煙を我慢するのが難しいと感じていますか？ | いいえ | はい | — | — |
| ③1日のうち、どの時間帯のタバコをやめることに未練を感じますか？ | 目覚めの1本以外 | 目覚めの1本 | — | — |
| ④1日、何本のタバコを吸いますか？ | 10本以下 | 11～12本 | 21～30本 | 31本以上 |
| ⑤目覚めてから2～3時間以内に吸う本数が、それ以降に吸う本数より多いですか？ | いいえ | はい | — | — |
| ⑥病気で1日寝ているようなときでもタバコを吸いますか？ | いいえ | はい | — | — |

上記質問①～⑥の回答の合計点を計算し、下記の表よりニコチン依存度を判定しましょう。

| 点数 | 0～3点 | 4～6点 | 7～10点 |
|---------|------|------|-------|
| ニコチン依存度 | 低い | 中程度 | 高い |

●禁煙補助剤について知ろう！



【ニコチンガム】（入手場所：薬局・薬店）

短時間で禁断症状が抑えられます。間違った噛み方をすると胃に不快感が出やすくなります。



【ニコチンパッチ】（入手場所：薬局・薬店、医療機関）

使用は簡便ですが、突然の禁断症状に対応できません。医療用は高用量のものがあります。また、皮膚がかぶれることがあります。



【バレニクリン】（入手場所：医療機関）

ニコチンを含まない飲み薬です。服用中に喫煙しても満足感が少なく再喫煙しにくいのが特徴です。

毎月22日は「禁煙の日」
今度の22日からはじめませんか？

<参考>

禁煙学術ネットワーク (<http://www.kinennohi.jp/index.html>)

たばこの害 - 日本医師会 (<http://www.yamaguchi.med.or.jp/Q&A/tabacco.htm>)

厚生労働省 禁煙支援マニュアル (<http://www.mhlw.go.jp/topics/tobacco/kin-en-sien/>)

