

健康・生きがいづくり通信

第16号

たばこを吸う人も吸わない人も
健康でしあわせになるために…



健康増進法の改正により、受動喫煙防止が強化され、
屋内施設は**原則禁煙**が義務付けられます (令和2年4月1日施行)

受動喫煙とは、他人の喫煙によりたばこから発生した煙にさらされることです。

受動喫煙により、肺がん、虚血性心疾患、脳卒中、乳幼児突然死症候群
(SIDS)などの病気のリスクが高まることがわかっています。



改正のポイント

- ◆「**望まない受動喫煙**」をなくすことをめざします
- ◆ 受動喫煙の健康への影響が大きい子どもや病気のかたなどに、
特に配慮します
- ◆ 施設・場所ごとに喫煙できる場所、できない場所を
明らかにし、喫煙できる場所の掲示を義務付けます



QRコード
受動喫煙対策など



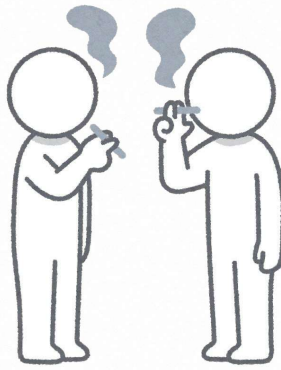
たばこの健康被害って？

がんの発生

肺がん、食道がん、肝臓がん、
胃がん、咽頭がん、喉頭がん、
すい臓がん、膀胱がんなど

女性は

乳がんや子宮がんの他、貧血や
骨粗しょう症などのリスクもあり、
男性よりたばこの害が大きいと
言われています



慢性閉塞性肺疾患(COPD)

有害物質を長期に吸うことで
起きる肺の病気で、息苦しさや、咳や痰、
喘息のような症状が出ることがあります。
症状が進行すると在宅酸素療法が
必要になることもあります

他にも…

脳卒中、認知症、
心臓病(心筋梗塞・狭心症)、
胃・十二指腸潰瘍、糖尿病、
歯周病など

受動喫煙の母子への影響

たばこを吸う人はなるべく
妊婦さんや赤ちゃん、子どもの近くで
吸わないようにしましょう

妊婦さんはできる限り
たばこの煙に近づかない
ようにしましょう



妊婦さんがたばこの煙を吸うと、流産・早産・低出生体重児などの異常
が起こりやすくなります。**喫煙する母親の母乳**にはニコチンが含まれ、
その母乳を飲む赤ちゃんは、嘔吐・下痢・不眠・脈拍の上昇・哺乳量の
減少といったニコチン中毒症状が現れることがあります。また、**家族が
喫煙している場合**、突然死するリスクも高くなります。

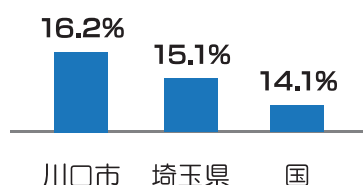
子どもが受動喫煙にさらされると、気管支喘息・中耳炎・歯周病・虫歯にかかる
ことがあり、認知力やからだの**成長を阻害する危険性**も指摘されています。



川口市の喫煙の状況

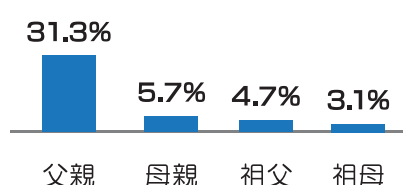
埼玉県や国と比較して
喫煙率が高い状況です

①喫煙率



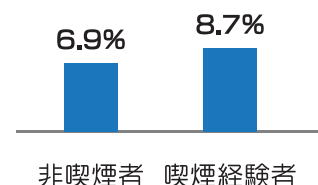
3歳児健診の問診では、
父親の喫煙率は31.3%でした

②家族の喫煙率



肺がん検診では要精密検査と
なった喫煙経験者は非喫煙者
よりも高い状況です

③要精密検査率



①平成30年度国民健康保険加入者の特定健康診査より ②平成30年度川口市3歳児健康診査より
③平成30年度川口市肺がん結核検診より

禁煙のメリット

からだにとっても良い!



「今さら禁煙したって…」と思っているとしたら、それは間違い。禁煙に手遅れはありません! 禁煙を始めた直後から、様々なメリットが現れます。

禁煙直後 周囲の人をたばこの煙にさらす心配がなくなる

20分後 血圧と脈拍が正常値まで下がる。手足の温度が上がる

8時間後 血中の一酸化炭素濃度が下がる。血中の酸素濃度が上がる

数日後 味覚や嗅覚が改善される。体内からニコチンがなくなり歩行が楽になる

1か月～9か月後 咳や喘鳴^{ぜんめい}が改善する。スタミナが戻る。気道の自浄作用が改善し、感染を起こしにくくする

1年後 肺機能の改善がみられる
(軽度・中等度の慢性閉塞性肺疾患のある人)

2～4年後 心臓の病気のリスクが、たばこを吸い続けている人に比べて35%も減少する。脳梗塞のリスクも顕著に低下する

5～9年後 肺がんのリスクが、たばこを吸い続けている人に比べて明らかに低下する

10～15年後 様々な病気にかかるリスクが非喫煙者のレベルまで近づく

禁煙で経済的にもメリット!?

たばこ1箱500円とすると、1日2箱吸った場合、1か月で30,000円にもなります。1年で36万円、3年で108万円。5年で180万円。禁煙することによって、経済的にもメリットがあります。



禁煙にチャレンジしてみよう！

やめられるかな…

- たばこがやめにくいのは、ニコチンに中毒性があるためです。
以下を参考に自分に合った方法を見つけましょう
- 離脱症状は、3～5日目が最も辛く、その後は段々楽になってきます
- 最終的な禁煙まで3、4回の失敗は普通であると言われています。失敗は気にせず、家族や周囲の人も失敗を責めないことが大切です！

生活の工夫

- 喫煙道具を処分する
- 禁煙開始日は、忙しい時期や飲み会のある日を避ける
- 目覚めの一服を冷たい水に
- 食後の一服を歯磨きに
- 仕事区切りの一服を深呼吸やストレッチに
- 喫煙仲間には禁煙宣言を
- 禁煙仲間や家族と励ましあう



禁煙補助剤

離脱症状が辛い場合は、禁煙補助剤の使用も有効です

- ニコチンガムやニコチンパッチは薬局でも購入ができます（禁煙外来でも処方）
- 禁煙外来では医師のカウンセリングが受けられます。たばこが
美味しいと感じなくなり、吸いたい衝動が起きなくなる薬もあります
費用：3割負担のかたは13,000～20,000円程度
期間：約3か月 ※いずれも使用する薬によります



QRコード
禁煙外来など



肌や歯、歯ぐきが
きれいになった！

たばこの臭いが
なくなった！



咳や痰が減って
スッキリ！

ごはんが
美味しくなった！

外出時、喫煙所を
探さないで良くなった