



タバコには危険がいっぱい!



ごいん 誤飲の危険!

子どもの誤飲事故で多いのが「タバコ」です。
 (平成30年度家庭用品等に係る健康被害病院モニター報告)

タバコや、電子タバコのたばこスティック、たばこカプセルなどは子どもの手の届かない場所に置く、ジュースの缶やペットボトルを灰皿代わりにしないなどの注意が必要ですが、一番いいのは、子どもの周りからタバコを一切なくすことです。



子どもの病気とタバコ

受動喫煙（他人が吸ったタバコの煙を吸うこと）でも、肺炎などの呼吸器疾患（特に母親の喫煙で影響大）、中耳炎、咳など呼吸器症状の原因となります。

親の喫煙による子どもの健康への影響

乳幼児突然死	4.7 倍
肺炎・気管支炎	1.5 倍～2.5 倍
気管支喘息	1.5 倍
中耳炎	1.2～1.6 倍
虫歯	2 倍



(松崎道幸：受動喫煙による健康影響・臨床科学 1998)

タバコの煙には気を付けていたけど、それじゃだめだったんだなあ。やっぱり、禁煙するしかないか・・・



換気扇の下で吸っても防げない有害物質!



換気扇の下で吸っても、タバコの有害物質は残ります。ベランダで吸っても、衣類にはタバコの有害成分が付着しています。

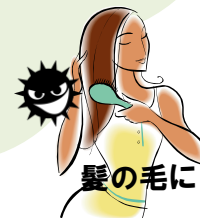
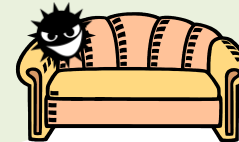
また、空気清浄機には、タバコの煙の有害成分を除去する効果は殆どありません。タバコの煙の成分は気体と粒子に分けられ、95%以上が気体なのですが、空気清浄機が除去できるのは粒子のほんの一部で、気体は素通りしてしまうのです。

髪の毛、衣類、壁やカーテンなどに付着したタバコの有害物質にさらされることを「三次喫煙」といいます。

衣類に



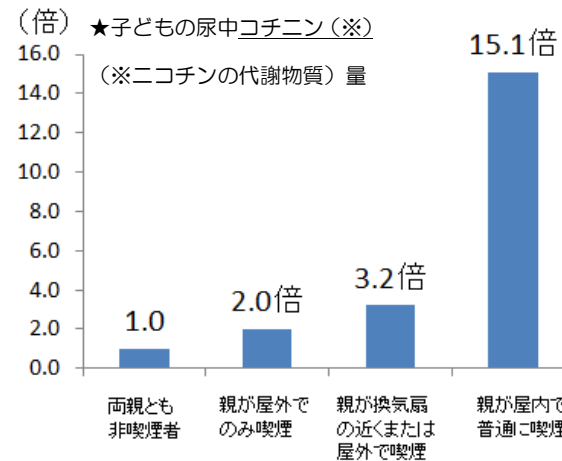
壁・カーペット・家具・ほこりにも



子どものおしっこからもニコチンが?!

このグラフは、両親の喫煙状況と子どもの尿中のコチニン量測定の結果です。親が屋内で喫煙する場合は、親が吸わない子どもの約15倍ものコチニン量となっています。

また、換気扇の近くや屋外で喫煙しても、約3倍のコチニン量となっており、親の衣服や家具、カーペットなどに付着したニコチンを子どもが吸っていると考えられます。



今、禁煙したい方へ・・・

自力で禁煙するよりも、
成功しやすいらしいよ！



長崎市内で禁煙治療が受けられる医療機関をホームページで確認。

★長崎市医師会ホームページ

★長崎市ホームページ（「長崎市禁煙支援ネットワーク」で検索）



医療機関で禁煙

★禁煙外来の費用

	3割負担	全額負担
内服薬（※）	約 20,000 円～	約 66,000 円～
ニコチンパッチ	約 14,000 円～	約 44,000 円～



※内服薬は、製造販売元が出荷保留としています。
受診希望の際には医療機関にご確認ください。
R3.10月時点

※上記金額には、禁煙外来の診察代、処方箋代、処方薬代が含まれます。

※上記金額は 12 週間（計 5 回）の合計です。

※保険で禁煙治療を受けるためにはいくつかの要件があります。

薬局で禁煙

ニコチンパッチ	金額
ニコチン含有量 約 35mg/枚	7 枚入り：約 3,000 円 14 枚入り：約 5,800 円
ニコチン含有量 約 17.5mg/枚	7 枚入り：約 2,700 円 14 枚入り：約 5,100 円

※1日1枚使用します。

※使用する期間の目安は約8週間です。

※ニコチンの容量の多いもの（35mg/枚）を6週間
使用后、容量の少ないもの（17.5mg/枚）を2週間
使用します。

おじいちゃんも禁煙しました！

今はまだ禁煙を考えていない方へ

禁煙はあなたと、あなたの周りの大切な人の健康にとって大切なことです。

禁煙しようと思ったら禁煙外来や禁煙補助薬を上手に利用しましょう。



こどもの健康のために 大人ができること



◆お問い合わせ先◆

長崎市健康づくり課 ☎829-1154