

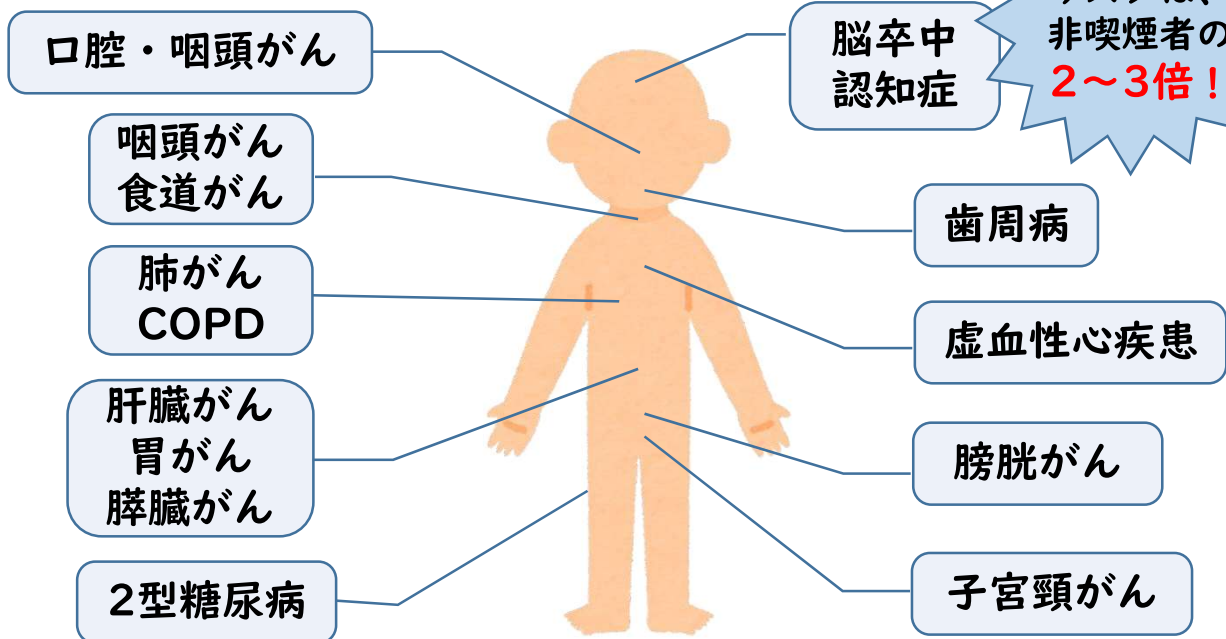
たばこが健康にもたらす影響

たばこには、

5,300種類以上の化学物質と70種類以上が**発がん物質**が含まれています。

そのため、さまざまな生活習慣病やがんの原因となります。

◆ たばこによって、なりやすくなる病気

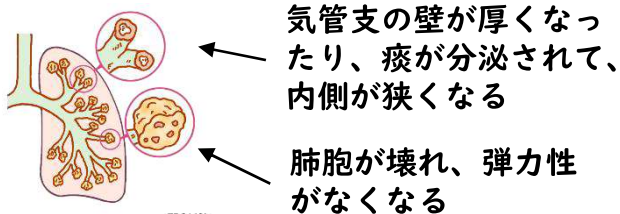


◆ COPD（慢性閉塞性肺疾患）をご存じですか？

たばこの煙などの有害物質が原因で肺が炎症を起こし、呼吸がしにくくなる病気です。

9割以上が喫煙によるものといわれています。

COPDの肺の様子



空気がうまく吐き出せない!

症状



初期は無症状で、ゆっくりと進行します。症状を自覚するころにはかなり進行しており、元どおりには治りません。

たばこの周囲の人への影響

本人が喫煙していなくても、他人の喫煙により有害物質を含んだ煙を吸わされてしまうことを、**受動喫煙**といいます。

たばこの先から立ち上る「副流煙」には、喫煙者が吸う「主流煙」よりも多くの有害化学物質が含まれます。
空気清浄機でも受動喫煙は防げません。



◆ 受動喫煙の影響

肺がん、虚血性心疾患、脳卒中、乳幼児突然死症候群 (SIDS) といった病気のリスクが高まるとされています。

ほかにも、受動喫煙と関係があると考えられる病気があります。

成人

鼻腔・副鼻腔がん、
乳がん、COPD、
喘息の発症・重症化

胎児・小児

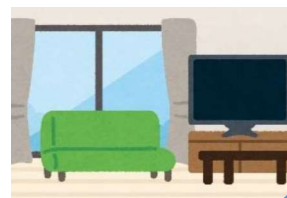
低出生体重、胎児発育不全、
喘息の発症・重症化、中耳疾患、
う歯（おし歯）、呼吸機能低下

受動喫煙によって1年間に奪われたと推計される命は、なんと**1万5千人**とされています。

◆ 三次喫煙にも注意！

たばこの火が消された後も残留する化学物質を吸入することを、三次喫煙といいます。

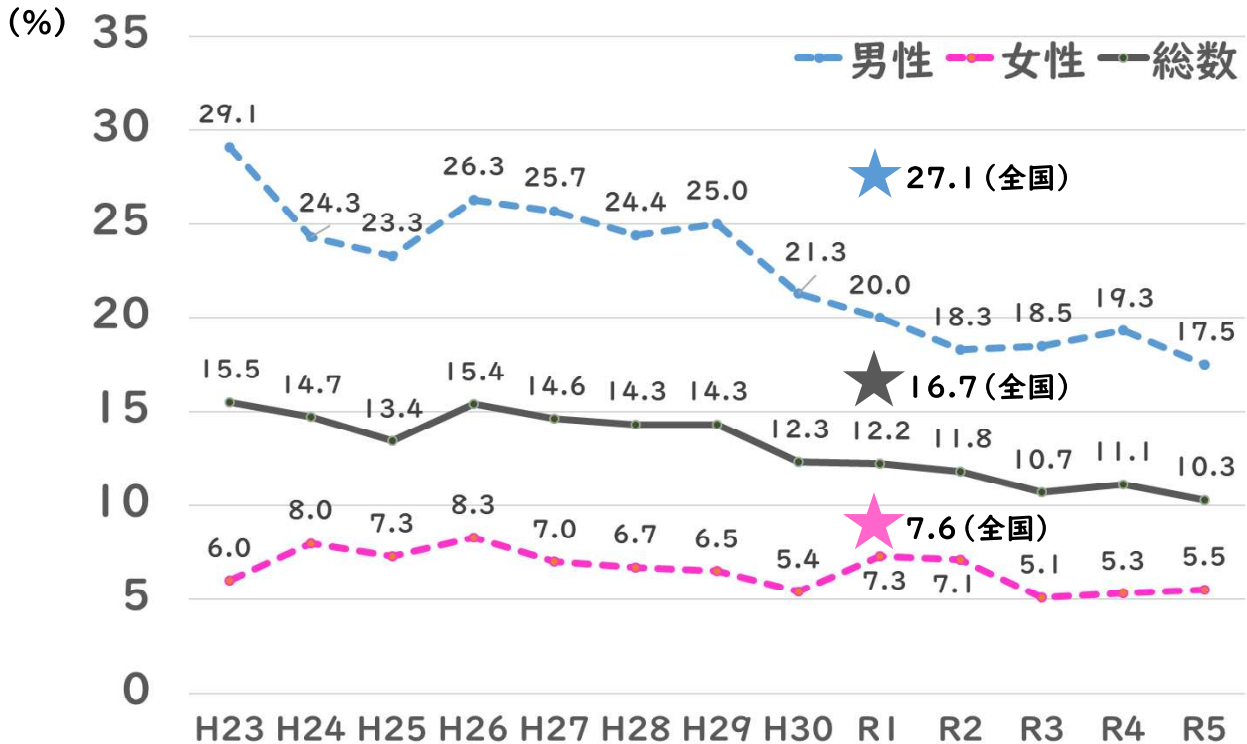
喫煙者の毛髪や衣類、ソファやカーペット、カーテンなどの表面に付着して残留します。



長崎市の喫煙の状況

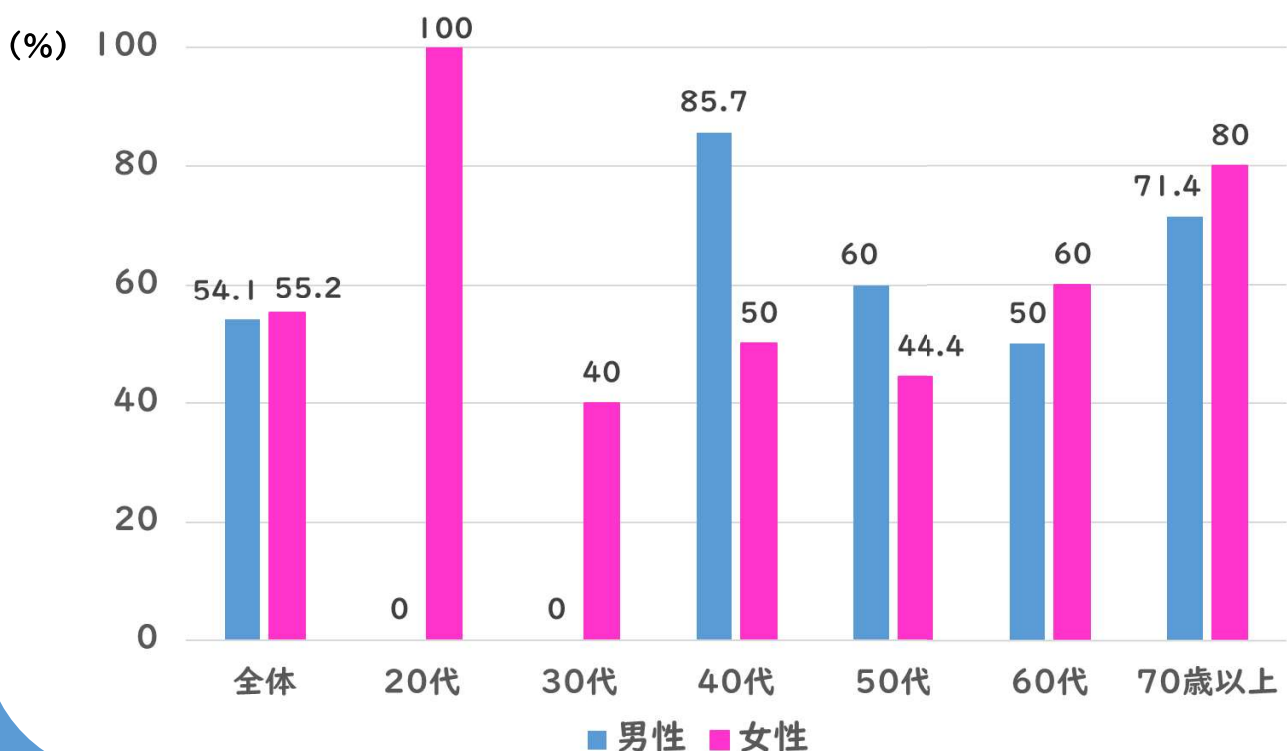
◆ 喫煙率の推移

長崎市：市民健康意識調査より
 全国：令和元年国民健康・栄養調査より



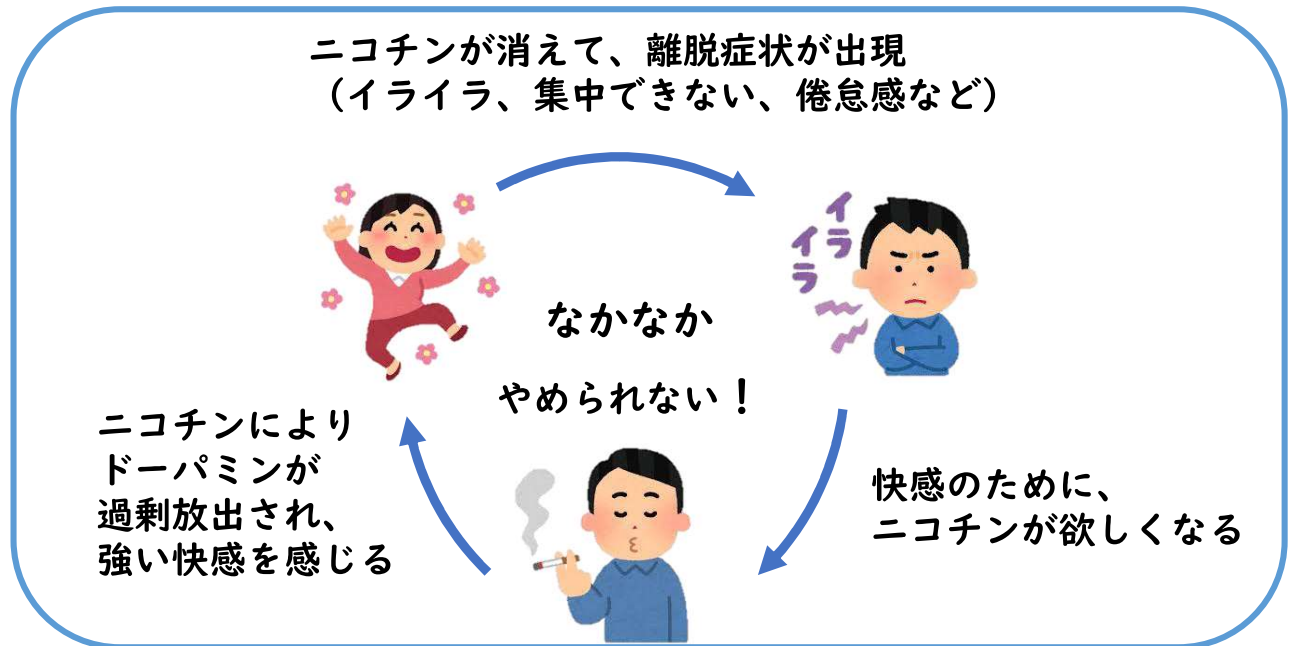
◆ たばこをやめたい、本数を減らしたいと思う人の割合

長崎市：令和5年度市民健康意識調査より



たばこがやめられないかたへ

たばこの煙に含まれるニコチンには、**強い依存性**があります。
たばこがやめられないのは、ニコチン依存症という病気です。



◆ 禁煙のおくすりがあります！

禁煙補助薬を活用すると、禁煙後の離脱症状が緩和でき、自力での禁煙よりも禁煙しやすいとされています。

基準を満たせば、禁煙治療に健康保険が適応されます。



上腕や背中、おなかに貼付。
皮膚からニコチンを吸収。

薬局で購入可能。
禁煙外来での処方もある。



ガムを噛んで、頬に置く。
口腔粘膜からニコチンを吸収。

薬局・薬店で購入可能。



たばこをおいしいと感じにくくする。
ニコチンを含まない。

禁煙外来で処方。
※現在は出荷停止中。
出荷再開は未定。

禁煙に踏み出してみませんか

今更禁煙したって…

と思っていないませんか？



長年たばこを吸っていても、

禁煙するのに遅すぎることはありません！

◆ 禁煙期間と身体の変化

20分後

血圧や脈拍が正常化

数時間後

血液中の一酸化炭素が正常化

数日後

味覚や嗅覚が改善

1~9ヶ月後

心機能の改善/肺機能の回復

咳・息切れ・疲れやすさの改善

数年後

上昇していた心臓疾患・脳梗塞のリスクが減少

肺がんのリスクが喫煙を続けた場合より明らかに低下

15年後

様々な病気のリスクが非喫煙者レベルまで近づく



禁煙は、何度失敗しても大丈夫！

成功させる人の多くは、何度か失敗をしています。