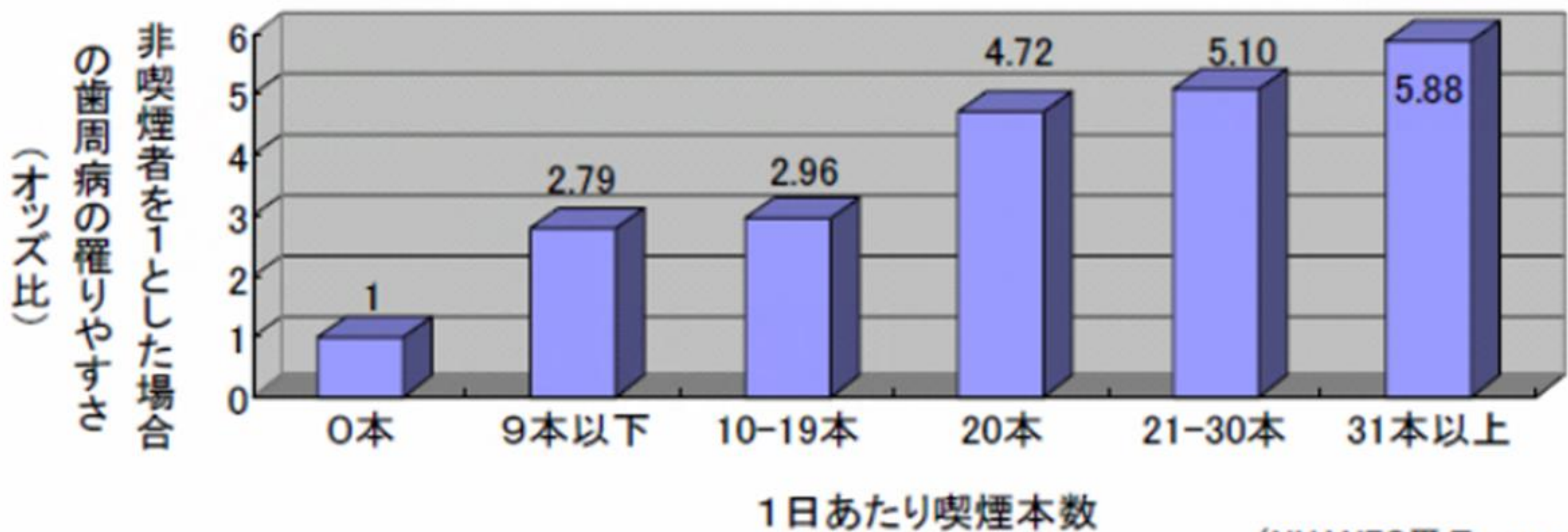


喫煙は歯周病とも関連します

喫煙は歯周病にも大きな関係があり、喫煙本数が増えるほど、進行した歯周病にかかりやすくなります。

1日あたり喫煙本数と歯周病の関係



(NHANES III: Tomaer & Asma, 2000)

喫煙者は、喫煙しない人と比べて歯周病にかかりやすく、重症化しやすいことがわかっています。また、喫煙は、歯周病の治療を妨げる原因になります。治療のカギは禁煙です。

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**が含まれており、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とは

- 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。
- 9割以上が喫煙によるものといわれています。

口腔・咽頭がん

咽頭がん
食道がん

肺がん
COPD

肝臓がん胃がん
膵臓がん

2型糖尿病

脳卒中
認知症

歯周病

虚血性心疾患

膀胱がん

子宮頸がん

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（むし歯）、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。



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率が3～4倍高まるとされています。
基準を満たせば、禁煙治療に健康保険が適応されます。

ニコチン パッチ



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。

ニコチン ガム



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。

内服薬



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。

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

数日後

味覚や嗅覚が改善

上昇していた心臓疾患・脳梗塞のリスクが減少

数年後

肺がんのリスクが喫煙を続けた場合より明らかに低下

長崎市の禁煙支援事業をご紹介します

禁煙サポート事業

◆禁煙補助薬を活用！

ニコチンパッチを使用した禁煙
プログラム約8週間分

(約2万円)のうち、

**4週間分(約1万円)の
ニコチンパッチを助成！**



◆薬剤師とチャレンジ！

あなたの状況に合わせて、
薬剤師が禁煙のアドバイスや
励ましをします。

**一人ではくじけそうでも、
これなら頑張れる！**

対象：禁煙を希望する20歳以上の市民※その他要件あります

定員：50人※申込多数の場合は抽選

募集期間：6月募集開始予定、7月4日(金)締切

申込方法：市ホームページ、下記に電話

詳細は↓



肺年齢測定とたばこに関する相談会

- ・肺機能検査
- ・COPDやたばこが健康に与える影響についての講話
- ・たばこに関するご相談(禁煙のアドバイスなど)
- ・がん検診や、各種保健事業についてご紹介



肺年齢測定は長崎市在住の40歳以上のかたが対象です。
(たばこに関する相談はどなたでも可)

次回は、6月22日(日)北公民館

定員は12名(要予約)、参加無料です。

詳細は↓



長崎市健康づくり課(☎095-829-1154)