

5/31(金)~6/6(木)は  
禁煙週間

# 喫煙のリスクを 考えよう!



たばこちゃれんじ

# 禁煙ゼミ

5月31日(金)~6月6日(木)は禁煙週間、5月31日(金)は世界禁煙デーです。喫煙は、たばこを吸う本人だけでなく周りの方の健康にも影響を与えます。この機会に禁煙について考えてみませんか。

健康支援課 ☎238-9926 FAX238-9946

また失敗だー

喫煙歴22年  
3回禁煙にチャレンジするも失敗に終わっている

保健師の私がサポートするからもう一度やってみましょう

## 1時間目 喫煙の身体への影響

喫煙で約13万人  
受動喫煙で  
約1万5千人が  
**死亡**  
(全国での年間推計値)

たばこの煙には、約5,300種類の化学物質と約70種類の発がん性物質が含まれ、直接触れる場所だけでなく血液を通じて全身に運ばれます。

たばこを吸っている本人は  
こんなに病気になりやすくなる

がん	その他疾患
鼻腔・副鼻腔がん	脳卒中、歯周病
口腔・咽頭がん	ニコチン依存症
喉頭がん	慢性閉塞性肺疾患、呼吸機能低下、結核
食道がん	虚血性心疾患
肺がん	腹部大動脈瘤
肝臓がん	末梢性の動脈硬化
胃がん	2型糖尿病の発症
膵臓がん	妊娠・出産
膀胱がん	早産
子宮頸がん	低出生体重 胎児発育遅延

出典：国立がん研究センター『喫煙と健康』リーフレットより

ショック...  
全身に影響あるんだ

## 2時間目 その煙の行く先を知っていますか?~受動喫煙~

たばこは吸っている本人だけでなく、周りにも影響を与えます。

たばこの煙の分類

呼出煙 喫煙者が吐き出す煙

副流煙 たばこから直接出る煙

主流煙 喫煙者が吸い込む煙

たばこの煙に含まれる有害物質は非常に小さく、吸い込むと簡単に肺の奥深くまで到達します。

副流煙には、発がん性物質やニコチン、一酸化炭素などの有害物質が主流煙の数倍も含まれています。

特に子どもが受動喫煙を受けると乳幼児突然死症候群(SIDS)、ぜんそく(肺機能低下)、中耳炎などのリスクが高まります。

家族のためにも、このままじゃだめかももう一度禁煙に挑戦してみよう!

受動喫煙について詳しくは、[千葉市 受動喫煙](#)

## 3時間目 禁煙でカラダが変わります

禁煙すると確実に変化してきますよ

時間	効果
8時間後	血液中の一酸化炭素濃度が正常に戻る。(酸素濃度が上がる)
24時間後	心臓発作のリスクが低くなる。嗅覚や味覚が回復し始め、食事がおいしくなる。
2週間~3カ月後	呼吸がラクになる。
1~9カ月後	せきが減り、肺機能が改善する。
1年後	心臓病のリスクが喫煙者の半分以下になる。
10年後	肺がんなどで死亡するリスクが大幅に下がる。
15年後	心臓病のリスクが非喫煙者と同等になる。

### こんないいことも

- ★肌がきれいになる
- ★臭いがなくなる
- ★たばこ代がかからない
- ★歯と歯ぐきがきれいになる
- ★喫煙所を探さなくていい

### タバコラム1 加熱式たばこなら大丈夫?

最近、たばこ葉を燃やさずに、加熱して蒸気を生じさせる加熱式たばこの利用者が増えてきています。加熱式たばこによる受動喫煙の健康影響については現在、国において研究が進められています。健康への影響の評価はこれからであることを知っておきましょう。

### タバコラム2 COPDを知っていますか?

COPDとは、慢性閉塞性肺疾患という肺の病気です。主な原因は喫煙で、COPD患者の約90%は喫煙歴があります。せき、たん、息切れから始まり、ゆっくりと進行しますが、重症になると息苦しさで行動の自由が奪われるなど、大変な苦しみを伴います。国内の患者数は26万人を超えています。

### タバコラム3 たばこの三大有害物質

**ニコチン** 強い依存性があり、使用をやめる困難さや離脱症状は、コカインやヘロインなどと同等の特徴と強さがあります。

**タール** 発がん性物質や発がんを促進する物質を数10種類以上含みます。

**一酸化炭素** 血液の酸素運搬能力が低下し、酸素不足を引き起こします。