

# 『タバコの害』から健康を守ろう！

## ○喫煙と関連しているとされる主な病気と有害性



### 【喫煙者】

- がん  
肺(4.5倍)、喉頭(32.5倍)、口腔・咽頭(3.0倍)  
鼻腔・副鼻腔(2.5倍)、食道(2.2倍)、胃(1.5倍) 等
- 狭心症、心筋梗塞(1.7倍) ●脳卒中(1.7倍)
- 慢性閉塞性肺疾患(COPD) ●腹部大動脈瘤 等

### 【受動喫煙】

- がん  
肺、鼻腔・副鼻腔
- 狭心症、心筋梗塞 ●脳卒中
- 乳幼児突然死症候群 等

※ 喫煙と健康 喫煙の健康影響に関する検討会報告書（厚生労働省 2016年）をもとに作成、一部改変  
（ ）内倍率は、非喫煙者（1.0）と比較した喫煙者(男性)の相対危険度（出典 平山雄ら『計画調査』より抜粋）

主な死亡数 : 肺がん … 7.4万人 [がん死亡の1位]  
慢性閉塞性肺疾患(COPD) … 1.6万人  
喫煙が原因と考えられる死亡数 … 13万人 [全死因の約1割]  
受動喫煙が原因と考えられる死亡数 … 約1.5万人

(平成28年人口動態統計の概況、厚生労働省資料、国立がん研究センター 片野田 資料 より)

## ○「COPD」って何？

タバコなどの有害物質の吸入によって肺に慢性的な炎症が起き、右のような症状がみられる病気です。COPDは長い時間をかけて進行し、一度罹ると肺や気管支は元の完全な健康状態には戻りません。

◇こんな症状ありませんか？

- ・風邪でもないのに咳や痰がつづく
- ・痰が粘ついたり、膿が混じったように見える
- ・呼吸するときゼイゼイしたり、ヒューヒューいう
- ・坂道で息切れを感じる

※ 症状のある方は、当法人でも検査が受けられます。

## ○ご存知でしたか？

### ◆タバコの煙も死亡率を高めるために規制対象の「PM2.5」の仲間です

微小粒子である発がん性有害物質をあえて吸い込むこととなります。

### ◆受動喫煙で周りの人やペットが苦しみます

タバコの中から発生する副流煙には、タバコを吸う本人が吸い込む主流煙の何倍もの有害物質が含まれており、周りの人へ害をもたらします。

### ◆加熱式電子タバコにも発がん性有害物質が含まれています

呼気、副流煙には複数の発がん性有害物質を含みます。有害性は一流医学雑誌でも指摘されています。(JAMA Internal Med. 2017; 177: 1050)

### ◆タバコは「美容の大敵」です

ビタミンCの破壊、コラーゲンの減少、血行障害による「しわ」「たるみ」で、お肌は5~10年早く老化します。

メラニン色素が沈着し歯ぐきが黒くなったりタールが付着することにより歯の表面が黄ばんだりします。ニコチンによる血行不良や一酸化炭素の影響で歯周病菌が増え、歯周病の発症・悪化や歯を喪失する原因となります。



※喫煙者(左)と非喫煙者(右)の双子の姉妹  
BBC NEWS <http://news.bbc.co.uk/1/hi/health/1566191.stm>

# あなたとあなたの大切な人を守るため 今こそ『卒煙』しませんか？

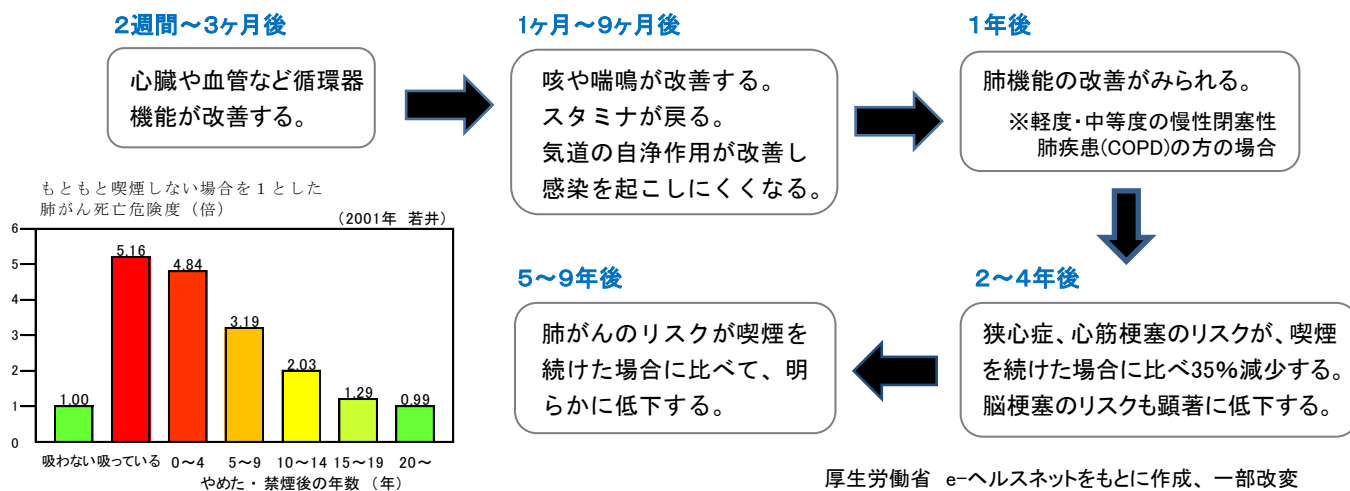


## ○禁煙の効果

※毎月22日を「禁煙の日」(スワンスワン“吸わん吸わん”で禁煙を!)に制定

長年タバコを吸っていても、禁煙するのに「遅すぎる」ということはありません。また禁煙は病気の有無を問わず健康改善効果や病気の予防が期待できるので取り組むべき課題なのです。

たばこをやめてから



## ○自分でできる禁煙方法 → 「捨てる・買わない・もらわない」

1. 期日を決めて一気に禁煙を開始する
  - ・タバコや灰皿は処分しましょう。本数を減らすのではなく、一気にやめましょう。
2. 一定の離脱症状は覚悟する
  - ・イライラや吸いたい気持ちは、「冷たい水を飲む」、「深呼吸をする」、「体を動かす」等の代替の行動で乗り切りましょう。
3. 喫煙と結びつく生活パターンを変える
  - ・食後は早めに席を立ち歯磨きする。コーヒーや飲酒を控える。
4. 吸いやすい環境をつくらない
  - ・喫煙者や喫煙場所、購入できる場所に近づかない。

## ○禁煙外来のご案内

最寄りの禁煙治療実施医療機関については、[\[禁煙みやぎ\]](#)のホームページ内・[\[禁煙治療に保険が使える医療機関情報\]](#)にて確認できます。

当法人での実施を希望される方は

**複十字健診センター** 022-719-5161  
仙台市青葉区中山吉成2-3-1

**健康相談所興生館** 022-221-4461  
仙台市青葉区宮町1-1-5

- ・比較的楽に … 禁断症状が少ない
- ・より確実に … 3ヵ月の通院で7～8割が成功
- ・より安く … 保険診療3割負担で費用は2万円弱

### 禁煙外来 (予約制)

- 複十字健診センター
- 健康相談所 興生館

※ 曜日、時間については、お問い合わせください。

※ 飲み薬、貼り薬等による治療を行っております。

