「たばこ」とのおつきあい あなたはどうしますか??

たばこを吸わない人のほうが魅力的!

●さまざまな調査で、たばこを吸っている異性に対して、良くない印象をもっている人が大部分を占めています。

たばこは就職に不利!

●勤務時間中の喫煙は、仕事の効率が低下します。競争力を高めるため、非喫煙者を選択して採用する企業が増えています。

たばこは美しさの大敵!

●顔色がくすんで、しわやシミが多くなり、「スモーカーズフェイス」といわれる老け顔になります。白髪が増え、髪に悪影響があります。

やめられない喫煙はニコチン依存症!

●やめたくてもやめられない喫煙習慣は、ニコチン依存症という治療が必要な病気です。

たばこにはお金がかかる!

●1箱600円のたばこを1日に1箱吸っている場合、たばこ代は1か月約18,000円、1年で約22万円かかります。

低タール・低ニコチンでは意味がない!

●低タール・低ニコチンのたばこに変えても、本数が増えたり、無意識のうちに深く吸い込んだりするため、タールやニコチンの総量はほとんど減りません。

歯ぐきが黒ずんで口臭が悪化!

●喫煙により歯周病が悪化し、歯を失うリスクが高くなります。歯ぐきが黒ずみ、歯にはヤニがついて、口臭が悪化します。

加熱式たばこや電子たばこなどの新型たばこも有害であることに変わりなし!

●新型たばこから煙は出ませんが、ニコチン、PM2.5、発がん性物質などを含んだミストが発生します。

たばこはがんをはじめ、多くの病気と関係しており、日本人が予防できる最大の死亡原因であることがわかっています。たばこは万病のもと! 最初から「吸わない」選択をしましょう!!

石川県健康福祉部健康推進課

たばこの三大有害物質とは…

ニコチン

血管を収縮させ、血圧や脈拍の上昇を招き、心臓に負担をかけ、動脈硬化を促進します。強い依存性があり、喫煙習慣をつくります。

タール

「ヤニ」のことです。約5300種類の化学物質が含まれ、そのうち、200種類以上は有害物質、70種類以上は発がん性物質です。

一酸化炭素

酸素の220～250倍の能力で血中のヘモグロビンと結合するため、喫煙者を慢性的な酸欠状態にし、血液をドロドロにします。

喫煙によりいろいろな病気にかかりやすくなります！

日本では、喫煙により毎年約13万人が死亡しています。
たばこを始める年齢が若いほど下記の病気のリスクが高まり、さらには総死亡率も高くなるとされています。

がん

肺がんや喉頭がんをはじめ、口腔・咽頭、鼻腔・副鼻腔、食道、胃、肝臓、膵臓、膀胱、子宮頸部のがんになりやすい！

循環器疾患

虚血性心疾患（狭心症、心筋梗塞）や脳卒中、腹部大動脈瘤になりやすい！

呼吸器疾患

COPD（慢性閉塞性肺疾患）※になりやすい！

※たばこ煙を主とする有害物質を長期にわたり吸い込むことで肺に炎症を起こす病気で、せき・たん・息切れが続き、進行すると呼吸不全を伴います。

胎児への悪影響

胎児の発育が遅れ、早産や低出生体重児になりやすい！

成人年齢は18歳に引き下げられましたが、健康被害への懸念から、たばこに関する年齢制限は変わりません！

2型糖尿病や歯周病にもなりやすい！

受動喫煙による周囲への害

他人のたばこの煙を吸わされることを受動喫煙といいます。副流煙には、主流煙より多くの有害物質が含まれており、受動喫煙により毎年約1万5千人が死亡しています。

●受動喫煙防止対策はルールになっています

2020年4月の改正健康増進法の施行により、多くの者が利用する施設は原則屋内禁煙となりました。定められた基準を満たす喫煙専用室等の喫煙場所を設置している施設には、標識が掲示されています。

やめたい人は禁煙外来を利用しましょう！

禁煙外来では、一定の条件を満たせば、健康保険等を使って禁煙治療を受けることができます。禁煙補助薬を使えば、ニコチン切れのつらい症状を緩和できます。
お医者さんと一緒にニコチン依存症を克服しましょう！

県内の禁煙外来（保険適用）一覧は、石川県ホームページに掲載しています！

https://www.pref.ishikawa.lg.jp/kenkou/bunen/index.html　石川県　たばこ　検索

参考文献：「禁煙支援マニュアル（第二版）増補改訂版」厚生労働省健康局健康課編
「e-ヘルスネット（情報提供：喫煙）」厚生労働省
「喫煙と健康 喫煙の健康影響に関する検討会報告書（平成28年8月）」