

受動喫煙を防ごう！！

1. あなたのまわりにも…たばこの害

受動喫煙により亡くなる人は、国内で年間**1万5,000人**と推計。

たばこの有害物質



ニコチン

フェノール

シアン化水素



★たばこに含まれる成分には、殺虫剤として使われている毒物も含まれている。

加熱式や電子たばこなど

新型たばこは安全！？

加熱式たばこは、発がん物質などは紙巻きたばこよりも多いと言われ、吸い終わった後も呼気から有害化学物質を排出している。

➡ **加熱式たばこでも
受動喫煙は生じる！**



他にも・・・

- ・電子たばこの爆発事故が多数報告されている
- ・新型たばこの販売や持ち込みが規制されている国もある

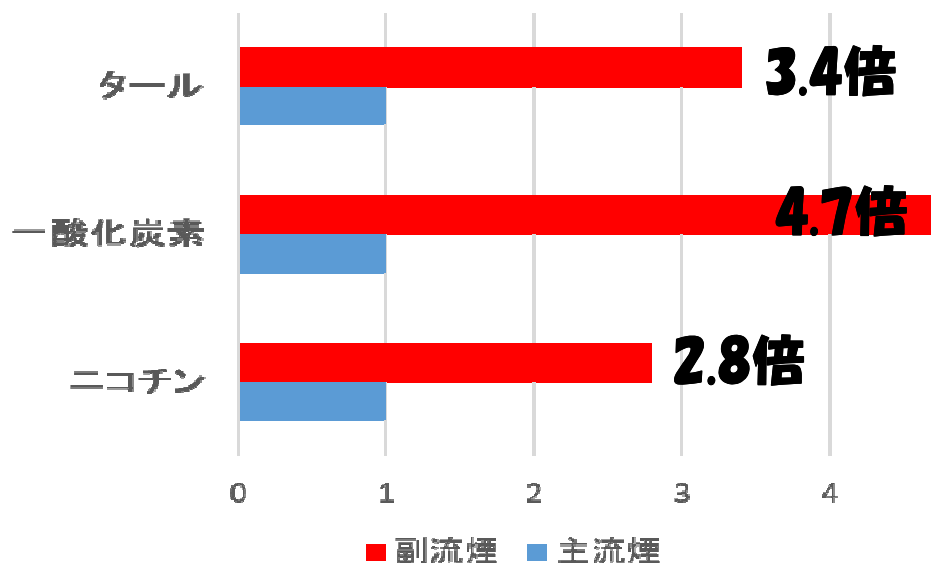
たばこの害は、吸わない人にも！



たばこの煙には
ホルムアルデヒド
アセトアルデヒドなどの
発がん性物質が50種類以上も
含まれます

たばこの煙 { 主流煙 (吸う人の体に入る)
副流煙 (火のついたたばこから立ち上る)
★副流煙の方が、主流煙より有害物質を多く含んでいます

副流煙に含まれる有害物質
(主流煙との比較)



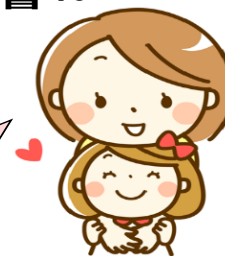
歩きたばこは、
バットを振り回しながら
人混みの中を歩くのと
同じくらい危険です！！

2. 子どもにも・・・たばこの害 ～父、母、家族の喫煙が子どもへ及ぼす影響～

親が喫煙すると・・・

- ★乳児の肺炎、気管支炎、気管支喘息、中耳炎が増える。
乳幼児突然死症候群、乳児期の肺機能低下の原因になる。
- ★将来子どもが喫煙者になりやすい。
- ★別室で喫煙しても子どもは受動喫煙にさらされる。

乳幼児の誤飲の相談件数の
トップはたばこ！！
★乳幼児のニコチンの致死量は、
たばこ1～2本分とされている。



こんなことで受動喫煙は防げない！

ベランダや庭での喫煙

煙はサッシの隙間などから室内に侵入します。吸い終わったあとでも、手や服に付着した煙から有害物質が発生します。また、煙が隣家や隣室のベランダに流れていけば隣人に害がおよんでしまいます。



空気清浄機やマスク

空気清浄機では、たばこの有害物質をすべて除去することはできません。

たばこの煙に含まれるPM2.5は一般的なマスクでは通過を阻止できない粒子ですので、マスクを着用しても完全には防げません。

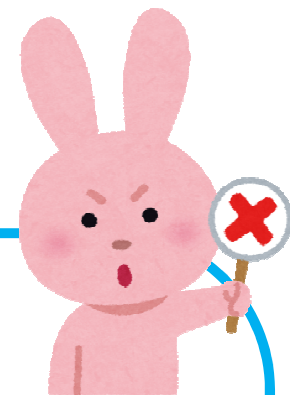


禁煙によるメリット

- ・健康になる
- ・味覚と嗅覚が回復
- ・食べ物がおいしくなる
- ・たばこ臭さがなくなる
- ・自信がつく
- ・集中力が増す
- ・お金が貯まる
- ・禁煙のお店に行ける
- ・喫煙所を探さなくていい
- ・皆が幸せになる
- ・肩身の狭い思いから解放される
- ・家族(特に子ども)や周りへの喫煙による悪影響がなくなる
- ・好感度アップ!!
- ・若返る
- ・体力がつく
- ・時間が出る



喫煙による健康被害



- ・**免疫力低下** インフルエンザや肺炎など感染症にかかりやすく重症化しやすい
- ・**肌** 血流不足から黒ずみ・しわが増える
- ・**歯** 黄ばみ、歯石、歯肉が黒ずむ、歯周病、虫歯
- ・**口** 口臭
- ・**肺** 呼吸機能の低下、咳・痰・息切れ、喘息コントロール悪化
肺がんのリスク
- ・**心臓** 血流低下、冠動脈硬化、心筋梗塞のリスク、動脈硬化
- ・**脳** 脳の働きを低下、脳血管障害のリスク
- ・**腸** ニコチンの刺激で下痢や便秘
- ・**骨** 骨密度の低下により骨粗鬆症・骨折
- ・**目** 白内障、加齢黄斑変性
- ・**生殖器** 男性 精子の変形や運動性の低下・数の減少
女性 流産・早産・胎児への悪影響、妊娠する能力の低下、乳幼児の肺機能低下、
- ・**胃** 喫煙により胃酸が分泌される、胃潰瘍・胃がんのリスク
- ・**膀胱** 糖尿病にかかりやすくなる。糖尿病合併症のリスク
- ・**喫煙との関連が確実ながん**
口腔・鼻咽頭・鼻腔・副鼻腔・中/下咽頭・食道・胃・膀胱・大腸・肝臓・子宮頸部・尿路・白血病(骨髄性)

参考:eヘルスネットより

3. やめたいあなたに・・・禁煙方法の紹介

禁煙補助薬	ニコチンガム（ニコレット）	ニコチンパッチ	バレニクリン(チャンピックス)
副作用	噛みすぎることで、 のどや胃が荒れる 	かぶれ かゆみなど 	吐き気、頭痛、下痢、悪夢等がでる場合や 眠気、めまい等の症状があらわれる場合も あり。まずは医師に相談を
長所	<ul style="list-style-type: none"> 短時間で効果が発現 ニコチン摂取量の自己調節が可能 口寂しさを補うことが可能 食欲抑制効果により体重増加の軽減が期待できる 処方箋なしで購入可能 	<ul style="list-style-type: none"> 使用法が簡単（貼り薬） 食欲抑制効果により体重増加の軽減が期待できる 健康保険が適用される（医療用ニコチンパッチ） 処方箋なしで購入可能（OTC用ニコチンパッチ） 	<ul style="list-style-type: none"> 使用法が簡単（飲み薬） ニコチンを含まない 離脱症状だけでなく、喫煙による満足感も抑制 循環器疾患患者に使いやすい 健康保険が適用される（一定の条件を満たす者）
短所	<ul style="list-style-type: none"> 噛み方の指導が必要 歯の状態や職業によっては使用しにくい場合がある 入れ歯の人、歯のない人は使いにくい 	<ul style="list-style-type: none"> 突然の喫煙欲求に対処できない 汗をかく、スポーツをする人は使いにくい 医師の処方箋が必要（医療用ニコチンパッチ） 	<ul style="list-style-type: none"> 突然の喫煙欲求に対処できない 医師の処方箋が必要 

【禁煙に役立つ日常生活の工夫】

- ・冷たい水や熱いお茶を飲む
- ・歯磨きをする
- ・宴会や煙の多い場所を避ける
- ・野菜を食べる
- ・散歩やストレッチなど体を動かす
- ・深呼吸をする
- ・音楽や読書など趣味に没頭する
- ・禁煙日記をつけるなど
- ・シュガーレスのガムや飴、するめやおしゃぶり昆布などを食べる

これらの方法をいくつか選んで試してみましよう！！

生駒市 健康課（☎75-2255）
令和2年4月作成