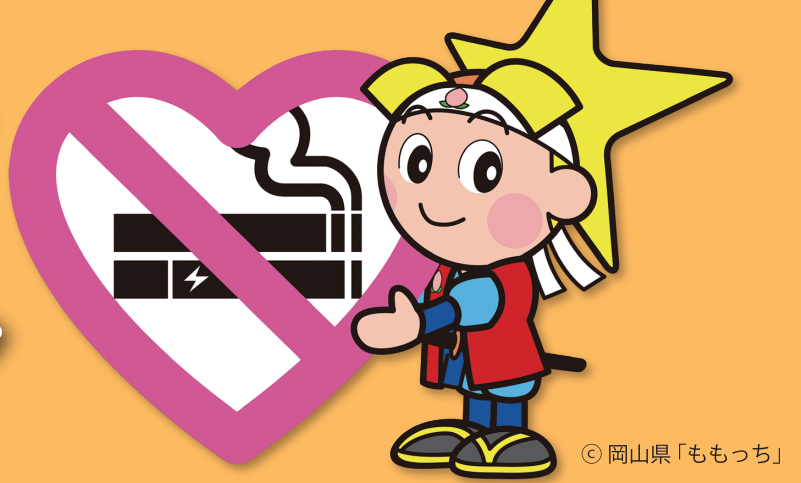


# 禁煙のススメ



© 岡山県「ももっち」



## たばこの害

喫煙は、がんだけでなく、虚血性心疾患や脳卒中、慢性閉塞性肺疾患（COPD）などの原因となります。また、受動喫煙により、周囲の人にも健康への悪影響が及びます。

### たばこを吸っている本人は、こんな病気になりやすくなる

#### がん

鼻のがん	肝臓がん
口のがん	胃がん
のどのがん	すい臓がん
食道がん	ぼうこうがん
肺がん	子宮けいがん

#### 妊娠・出産

早産  
低出生体重・胎児発育遅延



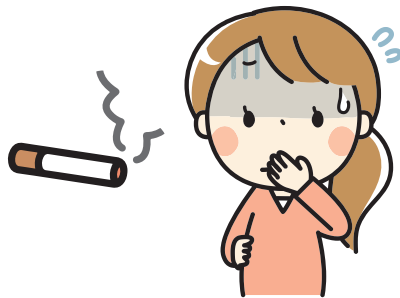
#### その他の病気

脳卒中  
ニコチン依存症  
歯周病  
慢性閉塞性肺疾患（COPD）  
呼吸機能低下  
虚血性心疾患  
腹部大動脈瘤  
末梢性の動脈硬化  
2型糖尿病の発症

### 受動喫煙で、まわりの人はこんな危険が高くなる

#### 子ども

ぜんそくの既往  
乳幼児突然死症候群  
(妊婦の喫煙による  
赤ちゃんの受動喫煙を含む)



#### 大人

脳卒中  
臭い・鼻への刺激感  
肺がん  
虚血性心疾患

喫煙と健康 喫煙の健康影響に関する検討会 報告書



## 喫煙をやめたい方 ご存知ですか？ 禁煙外来

禁煙外来は、たばこをやめたい人のために設けられた専門外来です。喫煙を単なる習慣や嗜好と考えるのではなく、ニコチン依存症という病気としてとらえ、必要な治療を行います。一定の基準を満たす場合は、健康保険が適用されます。

県内にも多くの禁煙外来がありますので、ぜひお問い合わせください。



保険適用の要件や禁煙治療の内容、  
禁煙治療に保険が使える医療機関情報はこちらから  
「禁煙治療ってどんなもの？」  
(e-ヘルスネット(厚生労働省))

一人で禁煙に取り組むよりも  
楽に禁煙できる可能性が  
高くなります！





## 禁煙の効果

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。

### 直後

周囲の人をタバコの煙で汚染する心配がなくなる。

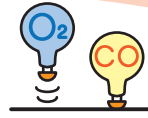
### 20分後

血圧と脈拍が正常値まで下がる。  
手足の温度が上がる。



### 8時間後

血中の一酸化炭素濃度が下がる。  
血中の酸素濃度が上がる。



### 24時間後

心臓発作の可能性が少なくなる。



### 1年後

肺機能の改善がみられる。  
※軽度・中等度の慢性閉塞性肺疾患のある人。



### 1ヶ月～9ヶ月後

せきや喘鳴が改善する。  
スタミナが戻る。  
気道の自浄作用が改善し、  
感染を起こしにくくなる。



### 2週間～3ヶ月後

心臓や血管など、  
循環機能が改善する。



### 数日後

味覚や嗅覚が改善する。  
歩行が楽になる。



### 2～4年後

虚心性心疾患のリスクが、喫煙を続けた場合に比べて35%減少する。  
脳梗塞のリスクも顕著に低下する。

### 5～9年後

肺がんのリスクが喫煙を続けた場合に比べて明らかに低下する。

### 10～15年後

様々な病気にかかるリスクが非喫煙者のレベルまで近づく。

中村正和 禁煙の効果 e-ヘルスネット 厚生労働省(2020)



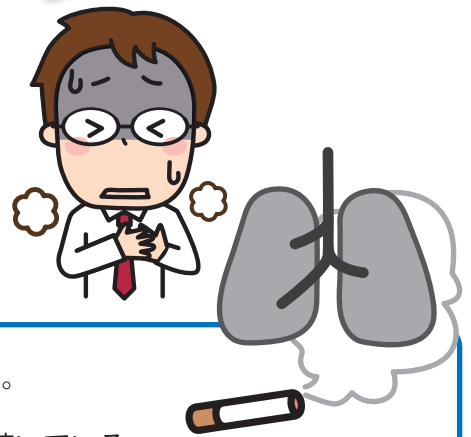
## COPD (慢性閉塞性肺疾患)

COPDは、たばこなどに含まれる有害化学物質を長年吸い込むことで、気管支に慢性的な炎症が生じたり、肺胞が少しずつ破壊されたりして、**呼吸機能が低下していく肺の病気**です。COPDが進行すると、少し動いただけでも息切れし、日常生活もままならなくなります。

**現時点でCOPDを根本的に治し、もとの健康的な肺に戻す治療法はありません**が、早期に診断し、適切な治療を開始することで、症状を和らげたり、病気の進行を抑制することができます。

**COPDの主な原因はたばこです** (原因の90%以上が喫煙)。COPDにならないためにも、症状を悪化させないためにも、たばこを吸わないことが大切です。

重症の場合には、  
携帯用酸素ボンベなどを  
用いる必要があることも!



### 40歳以上の方で、喫煙歴がある方は要注意です!

以下のような症状がある方は、医療機関の受診をおすすめします。

- 階段の上り下りで息切れがする。
- せきやたんが続いている。
- 風邪をひきやすい、また治りにくい。
- 呼吸のたびにゼーゼー、ヒューヒューがある。



## 加熱式たばこ

加熱式たばこも  
れっきとした「たばこ」です!

たばこ葉やたばこ葉を加工したものを、燃焼させずに電氣的に加熱し、エアロゾル(霧状)化したニコチンと加熱によって発生した化学物質を吸入するタイプのたばこ製品です。

販売開始からの年月が浅いため、長期使用に伴う健康影響は明らかになっていませんが、たばこの健康リスクを軽減させる一番の方法は、紙巻きたばこも加熱式たばこも両方やめることです。

現在国内で販売されている加熱式たばこ

● iQOS (アイコス)

● Ploom (プルーム)

● glo (グロー)