

喫煙の健康への影響

喫煙者は非喫煙者に比べてがんによって死亡するリスクが高くなるだけではなく、虚血性心疾患、脳血管疾患、気管支ぜんそく、胃潰瘍、歯周病等にかかりやすくなったり、早産、低出生体重等の妊娠への影響もあります。

非喫煙者と比較した喫煙者のがんによる死亡の危険度(男性)



(女性：子宮頸がん 1.6倍) 膀胱がん 1.6倍

<喫煙と健康に関する計画調査(平山雄1966-1982)>

受動喫煙の害

自分が喫煙者でなくても、他人の煙を吸ってしまうことを受動喫煙といいます。

○受動喫煙によってリスクが

高まる病気※には**肺がん、虚血性心疾患、脳卒中、乳幼児突然死症候群(SIDS)**があります。



※因果関係を推定する証拠が十分(確実)な病気

○年間**15,000人**が、受動喫煙を

受けなければ、これらの疾患で

死亡せずに済んだと推計されています。

出典：厚生労働省 健康増進法の一部を改正する法律 参考資料



たばこは ダメ!!

岡山県では受動喫煙防止のため、
敷地内を全面禁煙としている
施設の認定を行っています。

加熱式たばこも「たばこ」です!

国内で販売されている加熱式たばこは
iQOS(アイコス)、Ploom TECH(ブルームテック)、
glo(グロー)の3種類です。
加熱式たばこは紙巻きたばこ比べて健康被害が
少ないと証明されたものではありません。

たばこ健康づくりに関するご相談は、最寄りの保健所・支所までどうぞ。

名称	所在地	電話	ファックス
備前保健所	703-8278 岡山市中区古京町1-1-17	086-272-3950	086-271-0317
東備支所	709-0492 和気郡和気町和気487-2	0869-92-5179	0869-92-0100
備中保健所	710-8530 倉敷市羽島1083	086-434-7025	086-425-1941
井笠支所	714-8502 笠岡市六番町2-5	0865-69-1673	0865-63-5750
備北保健所	716-8585 高梁市落合町近似286-1	0866-21-2835	0866-22-8098
新見支所	718-8550 新見市高尾2400	0867-72-6633	0867-72-8537
真庭保健所	717-8501 真庭市勝山591	0867-44-2991	0867-44-2917
美作保健所	708-0051 津山市椿高下114	0868-23-0148	0868-23-6129
勝英支所	707-8585 美作市入田291-2	0868-73-4055	0868-72-3731
岡山市保健所	700-8546 岡山市北区鹿田町1-1-1	086-803-1263	086-803-1758
倉敷市保健所	710-0834 倉敷市笹沖170	086-434-9820	086-434-9805

考えよう! たばこと健康



第2次健康おかやま21



誘われても
断る勇気が
必要です!!

岡山県

たばこは未成年に禁止された嗜好品です 容易に薬物中毒を引き起こす毒物です。

たばこ未経験者

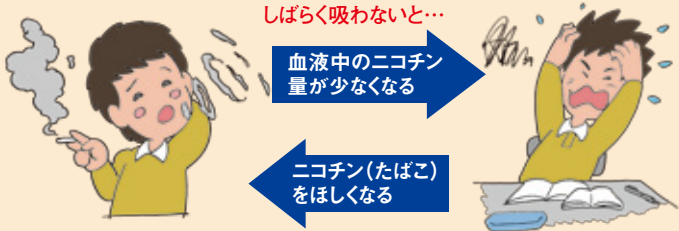
たばこ

ニコチン中毒

依存性大（麻薬と同等）
本人の意思とは無関係に止められなくなります。
たばこ一箱でも起きることもあります。

（ニコチン依存症）

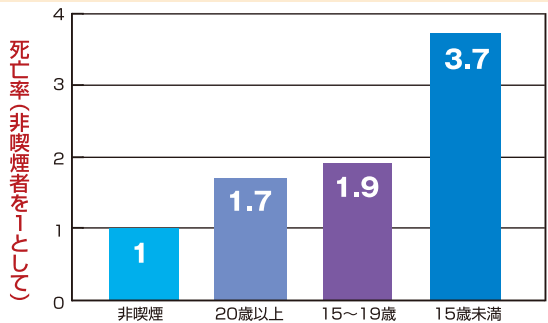
たばこの煙は体に害があると知っていても、吸い始めると、煙の中にあるニコチンという成分のために止められなくなっている人が多いのです。



たばこを吸ってしまう!!

イライラしたり集中力が落ちたりする!!

20歳以上で喫煙を始めた場合に比べ、未成年で喫煙を始めると心筋梗塞の死亡率は明らかに高くなります。



喫煙開始年齢別虚血性心疾患死亡率
- 8年間の追跡調査26万5118人の調査による - (平山 雄, 1981)

大人も子どもも健康のためにはたばこを吸ってはいけません。

たばこの煙に含まれる有害物質

たばこには、4,000種類以上の化学物質が含まれ、そのうち200種類以上は有害であることが確認されています。

たばこの煙の主な成分

- ニコチン** 血圧を上げ、脈拍を速める。血管を収縮させる。動脈硬化を進める。依存性物質（ニコチン依存症を起こす）
- 一酸化炭素** 血液中の血色素（ヘモグロビン）と結びつき、酸素運搬能力を低下させ、体内組織が酸素不足になる。
- タール(ヤニ)** 発ガン物質のベンツピレンを筆頭に数十種類の発がん性物質を含む。体内に蓄積し、発ガンにつながる。

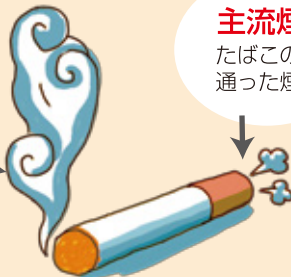
主流煙・副流煙とは

副流煙

たばこのさきからたちのぼる煙

主流煙

たばこの中を通った煙



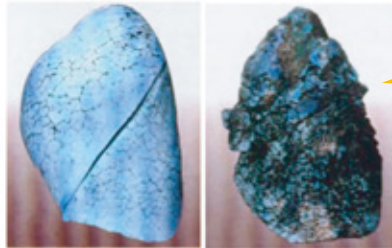
副流煙に含まれる有害物質(主流煙との比較)

- ニコチン 2.6~4.9倍
- 窒素酸化物 4~10倍
- 一酸化炭素 2.5~4.7倍
- 二酸化炭素 8.1~11.3倍
- 各種発がん性物質 2~30倍
- アルデヒド類 15~50倍
- アンモニア 106~170倍

(出典：日本循環器学会)

軽いたばこでも有害性は減らない

非喫煙者の肺 喫煙者の肺



たばこを吸うとあなたの肺もこうなる!!

資料提供 香川医科大学医学部附属病院

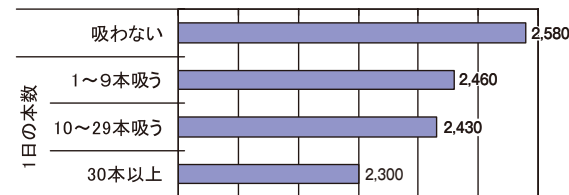
運動とたばこ

優秀なスポーツ選手はたばこを吸いません。

青少年における喫煙習慣と運動能力(12分走の記録)

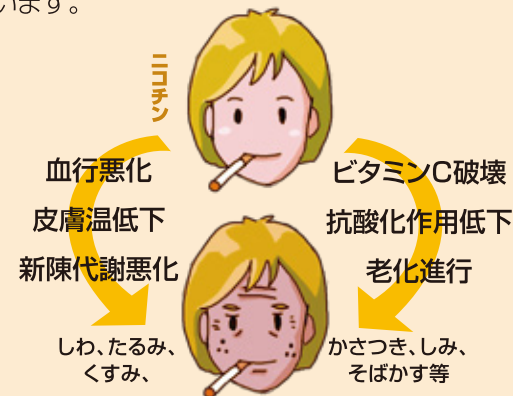
※米国新兵:平均19.1歳419人 (Cooperら1968)

2,000 2,100 2,200 2,300 2,400 2,500 2,600 m



美容とたばこ

たばこの成分には美容に影響するものが多く含まれています。



ニコチン以外の活性酸素、一酸化炭素、タール、煙の刺激なども、しみ、しわや、肌の色を悪くする、口臭を強くするなどの悪影響が数多くあります。



この写真は22歳の双子の40歳時を予測したものです。左が喫煙者。喫煙は容貌にこのように影響します。

たばこの経済学

たばこ代 1日1箱400円、1ヶ月12,000円、1年では14万4,000円が、煙になって消えます。どんなレジャーができるか考えてみよう!