

# 喫煙と健康

## 問

健康推進課（金屋庁舎）  
清水行政局住民福祉室

たばこのない社会を実現するため、世界保健機構（WHO）が毎年5月31日を「世界禁煙デー」と定めています。

## 喫煙で脅かされる健康

たばこの煙には、①タールなど60種類以上の発がん物質 ②依存性を高めるニコチンなどの化学物質 ③酸素の運搬を悪くし、身体を酸欠状態にする一酸化炭素——など、健康に悪影響を及ぼす物質が多く含まれています。

煙の通り道（口・喉・肺）はもちろん、唾液などに溶けて通る消化器（食道・胃）、血液中に移行して排出される経路（血液・肝臓・腎臓などの尿路）でもリスクが高くなるため注意が必要です。

## ●喫煙によってかかりやすくなる病

気／がん・動脈硬化・腹部大動脈瘤・慢性閉塞性肺疾患（COPD）、早産・胎児発育不全・2型糖尿病の発症・歯周病など、多数

## 望まない受動喫煙をなくそう

受動喫煙とは、自分がたばこを吸っていないとしても、他人が吸っているたばこから立ちのぼる煙（副流煙）や、その人が吐き出す煙（呼出煙）を吸い込んでしまうことをいいます。いずれの煙にも多くの有害物質が含まれており、それを吸い込んだ人にも影響を及ぼします。副流煙には有害物質が主流煙の数倍も含まれています。

## ●受動喫煙によってかかりやすくなる病

気／脳卒中・虚血性心疾患・肺がん・乳幼児突然死症候群・喘息の悪化など

## ●受動喫煙対策が強化

健康増進法の一部が改正され、多くの人が利用する施設や車両では原則屋内禁煙となっています。また、20歳未満の人については喫煙エリアへの立ち入りが禁止されています。屋外や家庭など、喫煙が禁じられていない場所でたばこを吸う時も、

周りの人に煙を吸わせないように配慮しましょう。

## 禁煙へ！第一歩を踏み出そう

禁煙は若年で行うほど効果があり、30歳までに禁煙すれば、もともと喫煙しなかった人と同様の余命が期待できます。しかし、何歳になっても遅すぎることはありません。50歳で禁煙しても寿命が6年長くなることわかつています。また、病気の有無を問わず健康改善効果が期待できるので、重症化予防としても大切です。

禁煙は失敗を恐れないこと。何度かトライするうちに自分に合った方法が見つかるかもしれません。トライすることが健康への近道です。

## ●喫煙治療について

喫煙を単なる「習慣」ではなく、依存症と診断し、「病気」と捉え、禁煙治療の保険診療を行っている医療機関が身近にも増えてきています。まずは、かかりつけ医に相談してみましよう。

## ●治療の内容／ニコチン依存度の判定

・呼吸一酸化炭素濃度測定・ニコチン依存度に合わせた処方（貼り薬や飲み薬）・喫煙に対するアドバイスなど

## 乳幼児を子育て中の皆さまへ 子育て支援センターは 皆さまの子育てを応援します！

子育て支援センターの  
お部屋（ほっとルーム）と  
お遊戯室の様様替えをしました。

気軽に遊びにきてね♪

	開設日時など（場所は「にこにこひろば」以外、子育て支援センター）	
あそびのひろば	金曜日（5月7日・14日・21日・28日） ※予約制。 詳細は予定表でご確認ください。	10:00～11:00 14:00～15:00
にこにこひろば （1歳半～）	5月26日（水）10:00～11:00（予約制） ※場所は金屋文化保健センター。 詳細は予定表でご確認ください。	

子育て支援センターは皆さまの子育てを応援しています。  
詳しくは町ホームページをご覧ください。お気軽にお問い合わせください。  
子育て支援センター ☎ 090-7966-1697・52-5474（ファクス兼用）