



健康みちしるべ

金屋庁舎  
清水行政局

健康推進課  
住民福祉室

5月31日は「世界禁煙デー」です

52・2111

## 世界禁煙デー

たばこを吸わない事が社会の習慣となることを目指し、WHOが5月31日を「世界禁煙デー」と定めています。

多くの方がご存じのとおり、喫煙は健康に悪影響を及ぼします。

悪性新生物、心筋梗塞、脳梗塞、COPD（慢性閉塞性肺疾患）、胃・十二指腸潰瘍、歯周病など…数多くの疾患の発症に深く関わっています。

また、肌の老化を促進するとも言われています。



### \*COPDとは

慢性気管支炎、肺気腫等、長期にわたり気道が閉塞状態になり、肺の

機能が低下する病気。COPDになると呼吸が苦しくなったり、咳、痰、息切れ等の症状があらわれるようになる。長年の喫煙が主な原因。

たばこの煙には、有害物質が約200種類、がんを引き起こす物質が60種類以上含まれています。その中でも、ニコチン、タール、一酸化炭素の害について紹介します。

○ニコチン…交感神経系を刺激し、心拍数を増やしたり血圧を上昇させる。血管そのものを傷つけ、血管の老化も早める。依存性を高め、たばこをやめにくくする。

○タール…発がん物質を含んでおり、がんを発生しやすくする。

○一酸化炭素…酸素運搬を悪くし、身体を酸欠状態にする。動脈硬化や心疾患をひきおこしやすくする。このような健康に悪影響を及ぼす物質がたくさん含まれています。

## 「受動喫煙」を知っていますか？

たばこの煙による健康への悪影響は、たばこを吸う本人だけではなく、周囲にいる人にも及びます。

たばこを吸わない人でも、周囲にたばこを吸っている人がいればたばこの煙を吸う事になります。

このように他人の吸っているたばこの煙を吸う事を「受動喫煙」と言います。

たばこの煙には、喫煙者自身が直接吸う「主流煙」とたばこの火から立ち上がる煙「副流煙」があります。

たばこの煙に含まれる有害物質は、主流煙よりも副流煙の方が多く含まれています。



## 赤ちゃんをたばこがらみから守ろう

妊婦の喫煙により、胎児の子宮内の発育が遅れたり、流産、早産等、胎児に悪影響を及ぼします。

また、授乳しているお母さんがたばこを吸うと、母乳にたばこの有害物質が含まれてしまうため、赤ちゃんが有害物質を摂取してしまうことになります。

SIDS（乳幼児突然死症候群）のリスクの一つにもたばこが関連していると考えられています。



たばこの害を知っているけどやめられない！そんな人も多いと思いますが、自分自身と大切な人のために禁煙への第一歩を踏み出してみませんか！