

## たばこ健康について

たばこの煙には4千種類以上の化学物質が存在し、その中の60種類以上の物質に発がん性があるとされています。喫煙は喫煙者本人ばかりでなく、周囲の非喫煙者の健康にも悪影響を与えます。

### ◆たばこの害をご存じですか？

さまざまな有害性が指摘されているたばこの煙ですが、その中でも代表的な物質が「ニコチン」「タール」「一酸化炭素」です。

#### ニコチン

依存性を引き起こし、血管を収縮させ血液の流れを悪くします。

#### タール

発がん物質を含んでおり、がんの発生を促進したり、発育を加速させます。

#### 一酸化炭素

身体を酸素欠乏状態にするため、動脈硬化や狭心症、心筋梗塞などの引き金になります。

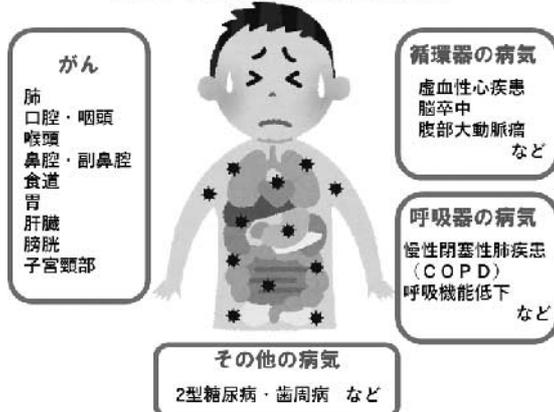
### ◆喫煙による健康への影響

たばこは、肺がんをはじめ多くのがん、心筋梗塞や脳梗塞などの循環器疾患、慢性気管支炎、肺気

腫など数多くの疾患に深く関係しています。

また、妊婦の喫煙は、流産、早産、死産、低体重児、先天異常、新生児死亡のリスクが高まります。喫煙によるさまざまな健康障がいにより、喫煙者は、非喫煙者と比較すると、概ね10歳程度寿命が短くなることが明らかになっています。

喫煙がリスクを高める主な病気



(出典:厚生労働省e-ヘルスネット「喫煙者本人の健康影響」)

### へCOPDをご存じですか？

COPD(慢性閉塞性肺疾患)とは、気道の慢性的な閉塞により、肺への空気の流れが悪くなる病気です。肺気腫と慢性気管支炎の2つが挙げられます。

COPDの最大の原因は喫煙です。最初は咳や痰、息切れなどの症状ですが、時間をかけて進行し、悪化すると酸素療法が必要となります。喫煙しないことと、喫煙者は少しでも早く禁煙して治療を行うことが大切です。受動喫煙でも発症するので、受動喫煙を防ぐことも重要です。

### ◆受動喫煙の影響

人が他人の喫煙によりたばこから発生した煙にさらされることを受動喫煙といいます。



たばこの先から立ち上る煙(副流煙)には、喫煙者が直接吸い込む煙(主流煙)よりもたくさんの有害物質が含まれています。

2020年4月からは、望ましい受動喫煙防止を図るために、「改正健康増進法」が全面施行となりました。これにより、飲食店やオフィス、事業所や公共交通機関など多数の人が利用するさまざまな施設が「原則屋内禁煙」となりました。さらに、20歳未満の人の喫煙エリアへの立ち入りも禁止となりました。

### ◆禁煙にチャレンジ

禁煙をすると免疫機能の改善や

がん発症リスクが非喫煙者と同じ水準まで戻るなど、さまざまな効果があります。また、一日でも早い禁煙は、家族を受動喫煙から守ることもつながります。

自力で禁煙が難しい場合は、禁煙外来を受診することで、比較的楽に、しかも自力に比べて3〜4倍禁煙に成功しやすくなります。

### ◆黒潮町近隣の禁煙外来のある医療機関

※詳細は各医療機関へお問い合わせください。

#### 四十市

- ・ 竹本病院 ☎ 35-4151
- ・ 森下病院 ☎ 34-2030
- ・ 木俵病院 ☎ 34-1211
- ・ 四十市立市民病院 ☎ 34-2126

#### 宿毛市

- ・ 筒井病院 ☎ 66-0013
- ・ 幡多けんみん病院 ☎ 66-2222

#### ○お問い合わせ

本庁健康福祉課保健衛生係  
佐賀支所地域住民課保健センター

☎ 43-2836  
☎ 55-7373