

# がん予防のために禁煙をしましょう!!

## たばこの害と健康への影響

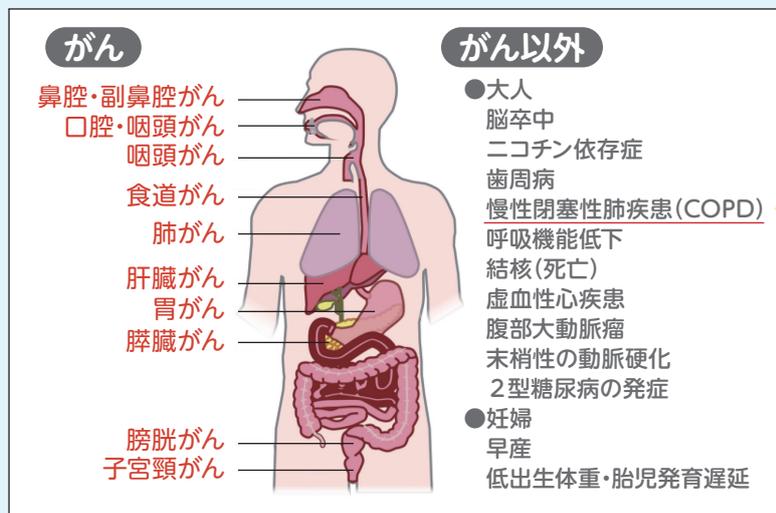
たばこの煙には**5300種類**の化学物質が含まれている

- 三大有害物質** ▶
- ① **ニコチン** ..... やめたくてもやめられない強い依存性がある
  - ② **タール** ..... 発がん性物質が含まれている
  - ③ **一酸化炭素** ..... 血液の流れを悪くして酸欠状態になる  
息切れしやすくなり集中力が低下する

発がん性物質は  
**70種類!**

## たばこを吸っているとなりやすくなる病気

たばこは、肺がんをはじめ、多くのがんや、心筋梗塞、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。喫煙者は、非喫煙者と比較すると、概ね10歳程度、余命が短くなるのが明らかになっています。



### ◆ たばこ病とも呼ばれる病気 COPD

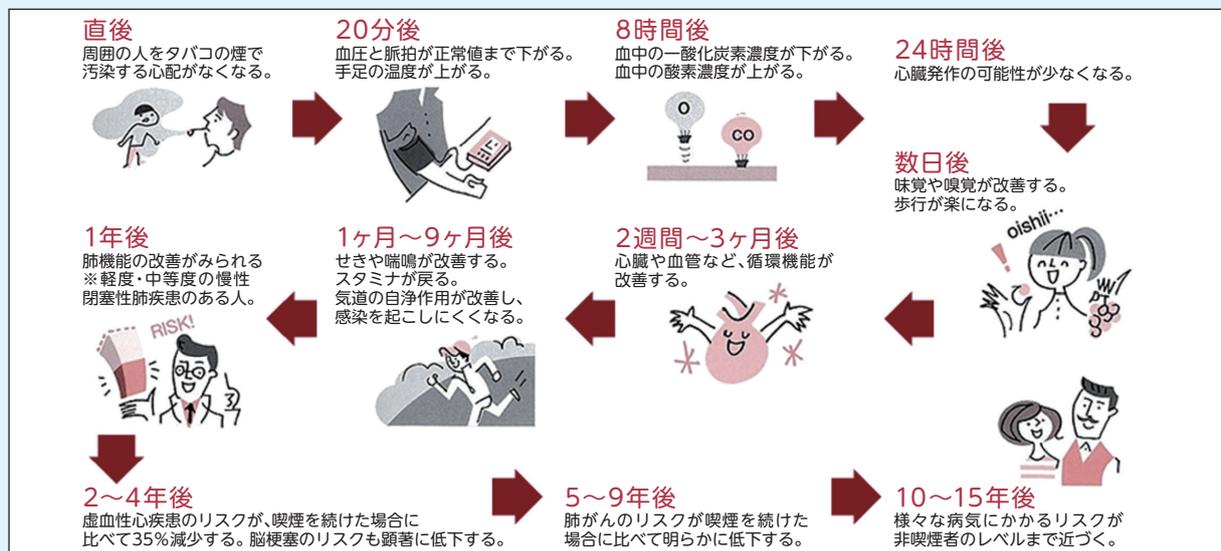
COPD (慢性閉塞性肺疾患) は、主に長期間の喫煙が原因とされる肺の病気です。最初は咳や痰、息切れなどの症状ですが、次第に呼吸障害が進行し酸素吸入が必要となります。喫煙しないこと、喫煙者は少しでも早く禁煙して治療することが大事です。受動喫煙でも発症します。

出典:厚労省 喫煙と健康 喫煙の健康影響に関する検討委員会報告書2016

## 禁煙の治療と禁煙の効果

ニコチンには強い依存性があるため、やめようとするといらいらしたりして簡単にやめられません。喫煙が習慣化していることも禁煙を困難にしていますが、現在は、**禁煙外来\***や禁煙補助剤などの方法で禁煙に取り組むことが可能です。禁煙すると、禁煙直後から身体はたばこのダメージから回復しようと機能し始め、禁煙を継続することで、肺がんをはじめとするさまざまな病気のリスクが低下します。

※板橋区内の禁煙外来リストはこちら



参考:厚生労働省ホームページ[e-ヘルスネット]

# 「加熱式たばこ」も「たばこ」です

## 正しく知ろう！ 新型たばこ（加熱式たばこ・電子たばこ）

### 「加熱式たばこ」とは

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。

#### ① 有害物質が含まれています

加熱式たばこの煙（エアロゾル）には、ニコチンや発がん性物質などの有害物質が含まれています。

健康に及ぼす長期的な影響については明らかになっていません。

#### ② 周囲の人に受動喫煙させてしまう可能性があります

加熱式たばこの煙（エアロゾル）は、量が少なくても、見えなくても、周囲の人への健康に悪影響を及ぼす可能性があると考えられています。

#### ③ 禁煙の機会を逃してしまうかも

加熱式たばこは紙巻きたばこに比べて有害物質の量が少ないと宣伝されることが多いですが、健康への悪影響が軽減されるわけではありません。加熱式たばこの煙（エアロゾル）にも依存性の強いニコチンが含まれており、加熱式たばこに切り替えても禁煙したことにはならないため、注意が必要です。



### 電子たばこ（参考）

- ・カートリッジ内の液体（リキッド）を電気で加熱し、発生した蒸気を吸引するものです。
- ・現在日本ではニコチン入りの電子たばこの譲渡・販売を法律で禁止されています。個人輸入等で入手した海外製の電子たばこにはニコチンが含まれている可能性がありますのでご注意ください。



参考：厚生労働省ホームページ[e-ヘルスネット]

### ● 受動喫煙とは ～あなたの煙吸わせていませんか～

喫煙者の周りにいる人が自分の意思に反して、たばこの煙を吸うことをいいます。

たばこの煙には喫煙者が直接吸い込む「主流煙」とたばこの先から立ち上る「副流煙」の2種類があります。周囲の人が影響を受ける副流煙は主流煙に比べて有害物質の含有量が非常に多く、危険な煙です。

### ● 受動喫煙による子どもへの健康影響があるといわれているもの

乳幼児突然死症候群（SIDS）、喘息の発症・重症化、呼吸機能低下、学童期の咳・痰・喘鳴・息切れ、中耳疾患、う蝕（虫歯）

参考：厚生労働省ホームページ[e-ヘルスネット]

### ● 受動喫煙に関する相談窓口

板橋区受動喫煙防止相談窓口 本庁舎南館3階【平日 8時30分～17時】  
電話：03-3579-2707

