



5月31日は世界禁煙デー・
5月31日～6月6日は禁煙週間

たばこを吸う人も
吸わない人も
禁煙について
考えてみましょう



たばこには、ニコチン・タール・一酸化炭素などの有害物質が多く含まれています。喫煙による健康への影響を知り、禁煙に取り組みましょう。

問 合 健康推進課健康づくり係 ☎ 3579-2727

喫煙による健康影響

喫煙は、肺がん・心筋梗塞・脳梗塞などに深く関係しており、喫煙者は、非喫煙者と比較すると、余命が10年程度短くなると言われています。また、妊婦の喫煙は、流産・早産・死産、低体重児、先天異常などの危険性を高めます。

受動喫煙を避けましょう

喫煙者が直接吸い込む主流煙よりも、たばこの先から立ち上る副流煙の方が、有害成分を多く含んでいます。そのため、非喫煙者でも、受動喫煙により肺がん・脳卒中などの病気にかかる危険性が高くなります。

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。最初はせき・たん・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になります。チェックリスト(表参照)でいくつかの症状が当てはまる場合は、早めに医療機関を受診しましょう。

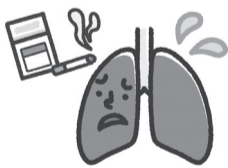


表 チェックリスト

<input type="checkbox"/> 1日に何度もせきが出る 	<input type="checkbox"/> 息切れしやすい 	<input type="checkbox"/> 呼吸をするとゼイゼイ・ヒューヒューと音がする
<input type="checkbox"/> 長期間喫煙している・していた 	<input type="checkbox"/> 黄色・粘り気のあるたんが出る 	<input type="checkbox"/> 40歳以上である

出典：東京都福祉保健局「COPD慢性閉塞性肺疾患」

加熱式たばこは安全ではありません

加熱式たばこの喫煙・受動喫煙による健康影響が、どの程度あるかはまだ明らかではありません。また、加熱式たばこにもニコチン・タールが含まれているため、紙巻きたばこから変更しても禁煙にはなりません。

禁煙の効果

禁煙すると、体はたばこのダメージから回復しようと機能し始め、味覚・嗅覚・循環機能が改善します。禁煙を続けると肺がんなどの病気のリスクが低下します。禁煙は、何歳から始めても遅すぎるといことはありませんので、禁煙に挑戦しましょう。

つらい禁煙から楽な禁煙へ

禁煙外来で処方される飲み薬・貼り薬などを使うことで、禁煙後の離脱症状が緩和され、比較的楽に禁煙をすることができます。禁煙成功率が高くなると言われていますので、医師とよく相談しましょう。

禁煙相談をご利用ください

各健康福祉センター(6面「健康ガイド」参照)では、禁煙のアドバイス・禁煙外来の紹介などを行っています。ぜひ、ご利用ください。



世界禁煙デー展

▶とき=5月24日(水)～31日(水)の平日、9時～17時 ▶ところ=プロモーションコーナー(区役所1階) ▶内容=受動喫煙防止対策に関する展示・禁煙啓発リーフレットの配布

改正健康増進法・東京都受動喫煙防止のポイント

- 幼稚園・学校・病院などの第一種施設では、屋内・施設内が禁煙
 - 飲食店・ホテル・オフィスなどの第二種施設では、屋内が原則禁煙
 - 喫煙場所を設置している施設では、その場所以外の喫煙禁止
 - 19歳以下の方は、喫煙エリアへの立ち入り禁止
 - 飲食店では、店内の喫煙規制の状況を店頭に表示
 - 喫煙を目的とするシガーバー・スナック・公衆喫煙所などは喫煙可
- ※同法・条例の規制外の場所(屋外・私有地)でも、喫煙する際には周囲の方への配慮をお願いします。

吸いたくないよバッジを配布しています

▶配布場所=板橋区受動喫煙防止相談窓口(区役所3階②窓口)



問 合 板橋区受動喫煙防止相談窓口 ☎ 3579-2707(平日、8時30分～17時)