

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・女性保健係 ☎ 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、早産や低出生体重などのリスクを高めます。

受動喫煙を避けましょう

たばこは、周囲の人の健康にも影響を及ぼします。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・COPD(慢性閉塞性肺疾患)などの病気にかかる危険性が高くなります。特に、子どもたちは、自分でたばこの煙を避けることができないため、受動喫煙の影響を与えない環境づくりが必要です。

たばこ病とも呼ばれる病気「COPD」

COPD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死に至ることもあり、1年間に1万5000人以上の方が亡くなっています。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。チェックリスト(表参照)でいくつかの症状・条件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

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

出典：東京都保健医療局パンフレット「COPD慢性閉塞性肺疾患」

加熱式たばこは安全？

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

禁煙をすると、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う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

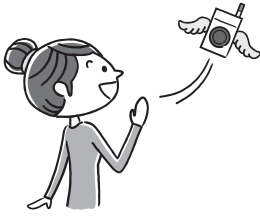
各健康福祉センター(6面「健康ガイド」参照)では、保健師による禁煙相談を行っています。ぜひ、ご利用ください。

世界禁煙デー展

▶とき＝5月27日(月)～31日(金)、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＝喫煙による健康被害や禁煙に関する展示※30日(木)10時～13時30分に健康チェック(野菜摂取量充足度推定機器による測定会)あり。詳しくは、区ホームページをご覧ください。



▲測定会について
詳しくはこちら



改正健康増進法・東京都受動喫煙防止条例のポイント

- 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ステッカーで表示
 - 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。

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)