

喫煙



運動

栄養

休養

バランスが大切



健康目標

たばこの害について知ろう



はつらつちゃん

けんこう仙北通信

発行：仙北市保健課 令和6年3月1日号 NO.1
電話：0187-43-2252

●たばこは本当に健康によくないの？

たばこは、「ニコチン」や「タール」など約5,300種類もの化学物質が含まれ、約70種類の発がん性物質が含まれています。

肺がんをはじめ、高血圧、心臓病、脳卒中、

COPD※(慢性閉塞性肺疾患)、歯周病など全身に影響を及ぼします。

喫煙者自身が吸う煙(主流煙)よりも、それを吸う周りの人の煙(副流煙)のほうが有害物質が多いと言われています。

「わたしはたばこを吸わないから大丈夫」と安心してしまいがちですが、

自らたばこを吸わなくても受動喫煙によって体にさまざまな害をもたらされます。



※COPD(慢性閉塞性肺疾患)とは、たばこの煙を主とする有害物質を長期間に吸入暴露することで生じた肺の炎症疾患で、喫煙習慣を背景に中高年に多く多発します。

●副流煙に含まれる主な有害物質

ニコチン

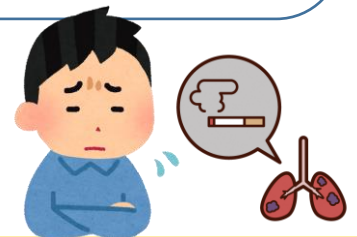
依存症を引き起こす原因物質。血圧上昇や動脈硬化を促進させる。

タール

たばこのヤニにあたる成分。たばこから出る化学物質の総称。発がん性物質を多く含んでいる。呼吸器機能や心血管系の働きを低下させる。

一酸化炭素

ヘモグロビンと結びついて、血液中の酸素を運ぶ機能を阻害するため、心臓の負担を増大させる。



●受動喫煙をなくすための取り組み

2018年7月、「健康増進法の一部改正する法律」が成立し、2020年4月から全面施行されました。この法律の改正理由は、「望まない受動喫煙をなくすこと」です。子どもや病気の方などに特に配慮して施設・場所ごとに具体的なルールが決定されました。

- ① 様々な施設において、原則屋内禁煙
※敷地内が原則禁煙となっている施設もあります
- ② 屋内において喫煙可能となる各種喫煙室がある
- ③ 喫煙室がある場合、必ず標識を掲示
- ④ 20歳未満の方は、喫煙可能エリアへ立ち入り禁止



●ワンポイントアドバイス

自分が喫煙していなくても、周りの方に喫煙者がいたらぜひ禁煙の声かけを。

●今さら禁煙なんて…

遅いでしょう？

禁煙するのに遅すぎることはありません。たばこをやめた時から健康への第1歩が始まります。

- ・心臓や血管などの循環器機能の改善
- ・咳や息切れの改善
- ・脳卒中や肺がん等のリスクが下がる

●意思が弱いから禁煙できない…

意思の強さは関係ありません。たばこに含まれるニコチンに依存した状態になっています。

- ・別の行動をとる
→水分をとる、ガムをかむ、歯を磨く、
運動などの気分転換をする
- ・周りの方のサポートを得る

●加熱式たばこだから大丈夫？

加熱式たばこにも有害物質が含まれています。加熱式たばこは、煙が出ませんが、喫煙者の口から出る煙によって受動喫煙が生じます。

●換気扇の下で吸っているから

大丈夫？

換気扇ではたばこの有害物質は取りきれません。吸い終わった後は髪の毛や服などに有害物質がついています。