

1人だけの問題ではありません

— 大切な人たちのために知ってほしい、たばこのこと —

やめない・やめられないのは意思が弱いから？



「気分が落ち着く」「ほっとする」のはたばこの効用ではなく、「ニコチン依存の症状」です。ニコチン依存症から抜け出すのはヘロインやコカインなどの麻薬をやめるのと同じくらい難しいといわれています。たばこがやめられないのは決してその人の意思のせいではないのです。

参考；日本医師会 <https://www.med.or.jp/forest/kinen/medical/>

たばこをやめるコツ、あります

「比較的楽に」「より確実に」「費用もあまりかからずに」禁煙するには、**禁煙外来**や**禁煙補助剤**を利用することをおすすめします。

医療保険が使える場合、1日1箱喫煙する場合のたばこ代に比べて安く済みます。

こんな方法も効果的です ■
「禁煙開始日を決める」



禁煙補助剤は離脱症状を抑えることができます。



「周りに禁煙することを宣言する」「吸いたくなってきたときの対処法を考えておく」



禁煙治療に医療保険が適用されるには一定の条件があります。

「今まで禁煙にチャレンジしたけどうまくいかなかった・・・」という方。

2～3度のつまづきは通常みられることです。何度も失敗しながら技術を習得し上手にできるようになっていきます。

今までに失敗の経験のある人は、それだけ禁煙のゴールは近いと思きましょう。

成功すればご自身はもちろん、周りの人の健康にも良い影響があります。しかし、失敗しても損はありません。**気軽に始めてみる**ことをおすすめします。



禁煙してみようかな、と思ったら →

参考；禁煙支援マニュアル（第二版） 厚生労働省健康局がん対策・健康増進課編

禁煙を開始し、最後の1本を吸い終わってからすぐに効果はあらわれます

20分後

血圧と脈拍が正常値に戻る



24時間後

心臓発作の可能性が少なくなる



数日後

歩行が楽になる



1～9か月後

咳や喘鳴が改善する



1年後

肺機能の改善



2～4年後

心筋梗塞や狭心症、脳梗塞などのリスクが低下



5～9年後

肺がんのリスクが低下



参考；生活習慣病予防のための健康情報サイト（厚生労働省）

間違った受動喫煙対策、していませんか？



換気扇の下 たばこの有害物質は部屋の中に残っています

ベランダ 窓のサッシ等から煙は入ってきています。

空気清浄機 たばこのガス成分までは除去しきれません。

Check!

ガス成分には
発がん性物質である、
ホルムアルデヒドや
ベンゼンなどが含まれます。

一番効果的な受動喫煙対策は、禁煙です。

こんなにある たばこの害

乳幼児突然死症候群
(SIDS)



メタボ

糖尿病



がん



ぜんそく

受動喫煙が原因で亡くなる人は年間 約 1 万 5 千人
交通事故死の 約 4 倍にもなります

電気加熱式たばこ、電子たばこは安全？

煙が出ないから安全？

一見、煙がないように見えますが、**蒸気が発生**しています。その蒸気の中には、通常の大気濃度を上回る **PM2.5** や **アセトアルデヒド**、**ホルムアルデヒド** などの有害成分が含まれていた、という調査結果もあります。

	製品（一例）	たばこ葉の含有	ニコチンの含有	健康影響
電気加熱式 たばこ	アイコス プルームテック グロー			科学的な根拠が得られるまでにはかなりの時間が 必要であり、現時点では調査研究中です。 有害物質は削減されているはずでは？ たとえそれが事実であっても、たばこ煙にさらされることについては安全なレベルはないことが知られており、新しいたばこが喫煙者および受動喫煙者の健康に悪影響を及ぼす可能性は大きい といわれています。
電子たばこ	ENDS (ニコチン入り 電子たばこ)	×	×	ニコチンを含まないはずの電子たばこについて、 ほぼ半数の製品から微量のニコチンが検出されており、 偶発的な混入ではない可能性が指摘されています。
	ENNDS (ニコチンを含まない 電子たばこ)			