

“百害あって一利なし”のタバコ いつ始めても遅くない! 禁煙



みんなの健康を守る
ぎふさん

タバコには200種類を超える有害物質や70種類以上の発がん性物質などが含まれています。そして、本人だけでなく、周囲の人の健康にも悪影響を与えてしまいます。自分のためにも、周囲の人のためにも今すぐ禁煙をスタートしましょう。



全身のがん

脂質異常症

心筋梗塞

脳梗塞

喫煙の害は全身に及ぶ

高血圧

タバコの有害物質は、血流にのって全身に運ばれるため、煙に直接触れるのどや気管支、肺だけでなく、さまざまな臓器の病気の原因になります。

糖尿病

慢性閉塞性肺疾患 (COPD)

歯周病

低出生体重児

周りの人にも健康被害が及ぶ

タバコを吸わない人が、喫煙者のタバコの煙や吐く息を吸い込むことを「受動喫煙」といいます。周りの人が吸い込んでしまう煙は、燃焼温度が低く、フィルターを通さないため、喫煙者自身が吸う煙よりも多くの有害物質が含まれています。また、タバコを吸い終わったあとも、有害物質が喫煙者の髪や衣服、カーテンなどに付着し残っています(三次喫煙)。

「夫がタバコを吸っていると、その妻は糖尿病になりやすい」という調査結果が国立がん研究センターの研究で明らかに!

煙が見えなくても“健康リスクあり”加熱式タバコ

加熱式タバコは、タバコの葉を燃やすのではなく、加熱することによってニコチンなどタバコの成分を含む蒸気を発生させ、煙の代わりに吸い込みます。体への影響はないと思われがちですが、実際には紙タバコのように本人はもちろん、周囲の人にも健康リスクがあると考えられています。

自分でできる 対策

行動を変えたり、補助薬で吸いたい気持ちをコントロール

環境や行動を変える

心理的依存(タバコが恋しい)は環境や行動を変えて対処する

喫煙のきっかけになる環境を改善する

- タバコやライターを処分する
- 喫煙場所や喫煙者に近づかない



喫煙と結びつく生活パターンを変える

- 食後、早めに席を立つ、歯を磨く
- 朝の行動順序を変える

喫煙の代わりにほかの行動を実行する

- イライラする → 深呼吸する、水やお茶を飲む
- 体がだるい・眠い → 軽い運動をする
- 口寂しい → 糖分の少ないガムなどを噛む



禁煙補助薬を使う

ニコチン依存は禁煙補助薬で対処できる

「禁煙外来」を利用する

- 12週間に5回の診察を受ける
- 禁煙補助薬が処方され、禁煙継続のためのアドバイスがもらえる
- 条件を満たせば健康保険が適用される(自己負担は3割負担で1~2万円程度)



薬局で購入する

ニコチンガムと一部のニコチンパッチは薬局で購入できる



禁煙にはメリットがたくさん!

健康効果は絶大

禁煙を始めるのに遅すぎることはありません。禁煙の効果はタバコをやめたその日から現れ、禁煙を続ければ続けるほど、体は健康になっていきます。

- 肌の調子よくなる
- 歯周病のリスクが少なくなる
- 味覚・嗅覚が改善する
- 肺がんのリスクが少なくなる
- せきが少なくなる
- 虚血性心疾患のリスクが少なくなる
- 血圧が下がる

タバコ代が節約できる 1箱600円の場合、1日1箱吸っている人なら、**1年で22万円の節約に!**

職場における喫煙対策

職場の喫煙対策には、①他人のタバコの煙を吸わされること(受動喫煙)を防ぐことと、②喫煙者の禁煙をサポートすることの2つがあります。この2つを整理しながら禁煙施策を進めていくことが大切です。

喫煙対策の例

- 屋内外の喫煙所の撤去
- 禁煙デー・禁煙タイムの設定
- 禁煙外来の費用補助
- 喫煙や受動喫煙の健康への影響を学ぶセミナーの開催
- ポスター掲示など広報媒体を使用した周知活動



岐阜県の受動喫煙防止対策

他の企業はどんな対策をしているの?

岐阜県内の企業等の受動喫煙対策の取組みをまとめた「職場でのたばこ対策のススメ」(岐阜県健康福祉部保健医療課)をチェック!



「ぎふ禁煙宣言ステッカー」を配付

岐阜県では、敷地内全面禁煙を宣言した事業所に「ぎふ禁煙宣言ステッカー」が配付されます!



くわしくは [岐阜県 受動喫煙防止対策](#) 検索

もっとくわしく知りたいときは...

受動喫煙対策については、国が法改正の内容や、企業等の取組みを掲載したWebサイトを開設しています。

なくそう! 望まない受動喫煙。 [検索](#)