



# 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・受動喫煙の防止に取り組みましょう。

## 問 合

- 受動喫煙について  
…板橋区受動喫煙防止相談窓口 ☎ 3579-2707 (平日、8時30分～17時)
- その他について  
…健康推進課健康づくり・女性保健係 ☎ 3579-2727

## 5月31日は世界禁煙デー・5月31日～6月6日は禁煙週間

### 喫煙による健康影響

喫煙は、がん・心筋梗塞・脳梗塞など、数多くの疾患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・低出生体重児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・虚血性心疾患・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(慢性閉塞性肺疾患)」を知っていますか？

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ます。COPDでありながら未受診の方は500万人以上いると推定され、死亡者数は年間約1万8000人と報告されています。喫煙者は少しでも早く禁煙して治療することが大切です。チェックリスト(表参照)でいくつかの症状・条件に当てはまる場合は、早めに医療機関を受診しましょう。



#### 表 COPDチェックリスト

- 呼吸をすると「ゼイゼイ」・「ヒューヒュー」と音がする
- 1日に何度も咳が出る
- 息切れしやすい
- 長期間喫煙している・していた
- 黄色・粘り気のある痰たんが出る
- 40歳以上である



### 加熱式たばこ・電子たばこは安全？

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が、加熱式たばこにもニコチン・タールなど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。

また、電子たばこは、日本ではニコチンを含むものは販売されていませんが、ニコチン以外の発がん性物質が発生する可能性があり、健康への影響が懸念されます。

### 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。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。

#### 禁煙相談をご利用ください

各健康福祉センター(3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。

#### つらい禁煙から楽な禁煙へ

禁煙外来で処方される薬を使うことで、禁煙後の離脱症状が緩和され、禁煙成功率も高くなると言われています。禁煙治療は、要件を満たす方は健康保険を適用することも可能で、その場合の治療費用は、同じ期間に1日1箱喫煙したときのたばこ代と比べて安くなることが多いです。

#### 6月から禁煙外来治療費助成制度が始まります

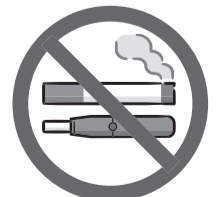
健康保険適用で禁煙外来に通院し、治療を完了した方に対し、禁煙外来治療費・医師から処方された薬剤購入費などを助成します(上限1万円。同一世帯に妊婦・17歳以下の方がいる場合は上限2万円)。申請方法など詳しくは、区ホームページをご覧ください。



▲詳しくはこちらから

## 世界禁煙デー展

▶とき= 5月25日(月)～29日(金)、9時～17時(最終日は15時まで) ▶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受動喫煙に関する展示・禁煙啓発リーフレットの配布



次回は6月6日(土)に発行します