

タバコによる健康影響*

*科学的に明らかなもの

タバコに含まれる化学物質や発がん性物質は、口・のど・肺など直接タバコの煙に触れる場所だけではなく、血液を通じて全身に運ばれ**様々な病気のリスク**を高めます。

喫煙者(タバコを吸う本人)の危険性[主流煙によるもの]

がん

- 鼻腔・副鼻腔がん
- 口腔・咽頭がん
- 喉頭がん
- 食道がん
- 肺がん
- 肝臓がん
- 胃がん
- 膵臓がん
- 膀胱がん
- 子宮頸がん

その他の疾患

- 脳卒中
- ニコチン依存症
- 歯周病
- 慢性閉塞性肺疾患(COPD)※1
呼吸機能低下
結核(死亡)
- 虚血性心疾患
- 腹部大動脈瘤
- 末梢性の動脈硬化
- 2型糖尿病の発症
- 妊娠・出産
- 早産
- 低出生体重・胎児発育遅延

**喫煙関連疾患
(タバコ病)**

※1 慢性閉塞性肺疾患(COPD)
主に慢性気管支炎と肺気腫を指します。いずれも息切れや血液中の酸素濃度低下、呼吸困難を引き起こし、一度かかると肺の機能は元に戻りません。喫煙が最大の原因とされています。

出典:厚生労働省「喫煙と健康 喫煙の健康影響に関する検討会報告書」平成28年

受動喫煙者(喫煙者の周りにいる人)の危険性[副流煙、呼出煙によるもの]

大人

- 脳卒中
- 臭気・鼻への刺激感
- 肺がん
- 虚血性心疾患
- 妊娠・出産
- 乳幼児突然死症候群(SIDS)※2

子ども

- 喘息の既往

※2 乳幼児突然死症候群(SIDS)
それまで元気だった乳幼児が、眠っている間に死亡する病気。
**両親とも喫煙者だと
リスクは10倍!**

出典:厚生労働省「喫煙と健康 喫煙の健康影響に関する検討会報告書」平成28年

特に 気を付けてほしい人は?

① 20歳未満

- 低年齢(20歳未満)で喫煙を開始するほど、将来がんや心臓病にかかるリスクが高くなります。
- タバコを吸い始めてからニコチン依存症になるまで大人は2~3ヶ月かかりますが、20歳未満ではほんの1~2週間しかかかりません。

② 女性

- 美容
肌荒れ・シミ
冷え性・口臭
歯の汚れ・歯肉炎
歯槽膿漏
- 妊娠・出産に対する影響
流産・早産・低出生体重児のリスクが高くなります。**ニコチンは母乳中に移行し、「母乳中のニコチン」は母親の血液濃度の3倍です。**出生後も、こどもの身体的、知的発達に影響します。

出典:厚生労働省「喫煙と健康 喫煙の健康影響に関する検討会報告書」平成28年

禁煙に『今さら...』
ということはありません。
早いほど良いですが、
何歳で始めても効果があります。

タバコをやめたい... そんなときは**禁煙治療**を!

タバコがやめられない「ニコチン依存症」は、治療ができる病気です!

禁煙を手助けする薬・禁煙治療があります!

1. 病院等の禁煙外来で

- 条件を満たせば健康保険適用で治療が受けられる。
- 保険適用の場合には3割負担で約15,000円。
- 3か月間に5回の通院による薬物治療
- オンライン診療や禁煙治療用アプリを使用した方法もある。

2. 薬局・薬店で

- ニコチンガム・低用量のニコチンパッチ
- 薬剤師のアドバイスを受け、薬局で購入できる。
- ニコチンパッチの内、ニコチンを多く含むものは処方箋が必要。

禁煙治療費とたばこ代の比較
※禁煙治療標準期間12週で試算

禁煙治療費
約15,000円
※健康保険3割負担の場合

たばこ代
約52,200円
※1日1箱(580円)の場合

禁煙するとこんなにいいことが♪

① がんをはじめ、様々なタバコ病のリスクが低くなる。

例えば...「禁煙後の年数と肺がん死亡率の関係」については

禁煙年数	1	2	3	4	5(倍)
非喫煙	1.0				
毎日喫煙					4.5
4年以下禁煙		2.0			
5~9年禁煙			1.6		
10年以上禁煙				1.4	

資料:国立循環器病研究センターホームページ「[65]まだたばこを吸っているあなたへ」

② お小遣いが増える

毎日20本(1箱580円)吸うと...

1か月(30日)で	▶	17,400円
1年(365日)で	▶	211,700円
10年で	▶	2,117,000円
一生(60年)で	▶	12,702,000円

福井県内では、120箇所以上の禁煙外来があります! →

【参考ホームページ】福井県内の禁煙治療に保険が使える医療機関リスト(日本禁煙学会調べ)

3次喫煙 **タバコ豆知識**

その時には喫煙をしていなくても...

タバコを吸った屋内のじゅうたんや壁紙に付着・残留したタバコ煙の成分が、後に揮発・浮遊してこれを吸うことで喘息を起こしたり、のどを痛めたりします。子どもは特に呼吸の速度が速く、床やカーペットに触れる機会も多いので3次喫煙の影響を受けやすいです。ペットも同様に影響を受け、犬では肺がん、猫では口腔がんと悪性リンパ腫の発症率が高まります。

出典:厚生労働省「喫煙と健康 喫煙の健康影響に関する検討会報告書」平成28年