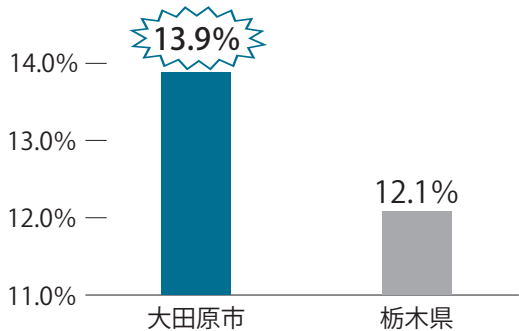


5月31日^①はWHO(世界保健機関)が制定した世界禁煙デーです。日本では5月31日から6月6日の1週間で禁煙週間と定め、禁煙と受動喫煙防止の様々な普及啓発活動を行っています。この機会に、たばこの健康リスクについて考えてみませんか。

大田原市の喫煙率が高いことをご存じですか？

大田原市の喫煙率は栃木県平均よりも1.8%高くなっています。



出典：令和4年度国保データベース

たばこによる健康影響

たばこの煙には約5,300種類の化学物質と約70種類の発がん性物質が含まれています。

喫煙をすることで、がんをはじめさまざまな病気にかかるリスクが高くなります。

【主なリスク】

- *がん* 2型糖尿病
- * COPD (慢性閉塞性肺疾患)
- *早産* 低出生体重
- *歯周病* 脳卒中
- *心筋梗塞* 狭心症
- *動脈硬化症



受動喫煙による年間死亡者数は推定約1万5千人

受動喫煙により病気になるリスク



脳卒中
1.3倍

肺がん
1.3倍



乳幼児突然死症候群
4.7倍

虚血性心疾患
1.2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」

受動喫煙とは

受動喫煙とは、他の人が吸っているたばこから立ちのぼる煙や、その人が吐き出す煙を吸い込んでしまうことをいいます。

それらの煙にはニコチンやタールなど多くの有害物質が含まれており、吸い込んだ人の健康にも影響を及ぼします。



妊婦・子どもの受動喫煙は特に危険

妊婦の受動喫煙は、妊婦自身の喫煙と同様に、胎児の発育遅延や低出生体重児の出生につながります。

子どもは体が小さく、体重あたりの有害成分が多くなるため、受動喫煙の悪影響が出やすくなります。



加熱式たばこも要注意

紙巻きたばこと同じ有害物質が含まれる

依存性の高いニコチンを含む

受動喫煙の有害性を否定できない



加熱式たばこも「たばこ」です

たばこをやめたくてもやめられない...

それはニコチン依存症かもしれません。自力での禁煙が難しい場合には、禁煙補助薬(ニコチンガム・ニコチンパッチ)の活用や禁煙外来の受診を検討してみてもいいでしょうか。