

こんなに怖い

「喫煙」

キケンな生活習慣 見直そう!

禁煙したいと思いつづけていませんか。喫煙本数が増えていませんか。たばこを吸うと喫煙者にも、周りにいる家族や同僚などにも深刻な健康被害が及びます。いまず禁煙に取り組みましょう。

何気ない一服が命を危険にさらす

日本では喫煙による死亡数が年間約13万人にのぼります。喫煙によって確実にリスクが高まる病気は、がん、虚血性心疾患、脳血管障害、糖尿病、COPD（慢性閉塞性肺疾患）など。また、妊婦が喫煙すると、早産や胎児発育遅延などのリスクが確実に高まります。

他人のたばこの煙を吸わされる受動喫煙では、肺がん、虚血性心疾患、脳血管障害、乳幼児突然死症候群のリスクが確実に高まり、毎年約1万5千人が受動喫煙で死亡しています。

毎日の何気ない一服が、喫煙者本人だけでなく、周りにいる家族や同僚などの命を危険にさらしているのです。

※出典：喫煙と健康 喫煙の健康影響に関する検討会報告書、2016（厚生労働省）

喫煙によるリスク

喫煙

- がん（肺、胃など）
- 虚血性心疾患
- 脳血管障害
- 糖尿病
- COPD
- 歯周病

受動喫煙

- 大人
- 肺がん
- 虚血性心疾患
- 脳血管障害

子ども

- 喘息

妊婦

- 乳幼児突然死症候群

妊婦

- 早産
- 胎児発育遅延
- 低出生体重児



軽いたばこやホテル族でもダメ。禁煙あるのみ

低タール・低ニコチンの“軽いたばこ”は害が少ないと思われがちですが、健康被害はふつうのたばこと同じです。また、ベランダや換気扇の下、外出先でたばこを吸っても有害物質をシャットアウトできず、受動喫煙やサードハンド・スモークは防げません。たばこの害から身を守るためには、禁煙あるのみです。

喫煙者の多くはニコチン依存や心理的依存に陥っているため、十分な依存対策が禁煙成功の力になります。

加熱式たばこや電子たばこも、健康被害をもたらす可能性あり



薬や行動変容で吸いたい気持ちをコントロールしよう

禁煙補助薬を使う

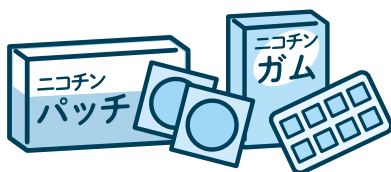
ニコチン依存は禁煙補助薬で対処できる。

●「禁煙外来」を利用する

- 12週間に5回の診察を受ける。
- その人にあった禁煙補助薬が処方され、禁煙継続のためのアドバイスも受けられる。
- 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。



環境や行動を変える

心理的依存（たばこが恋しい）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

- たばこ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、歯を磨きに行く。
- 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。

