

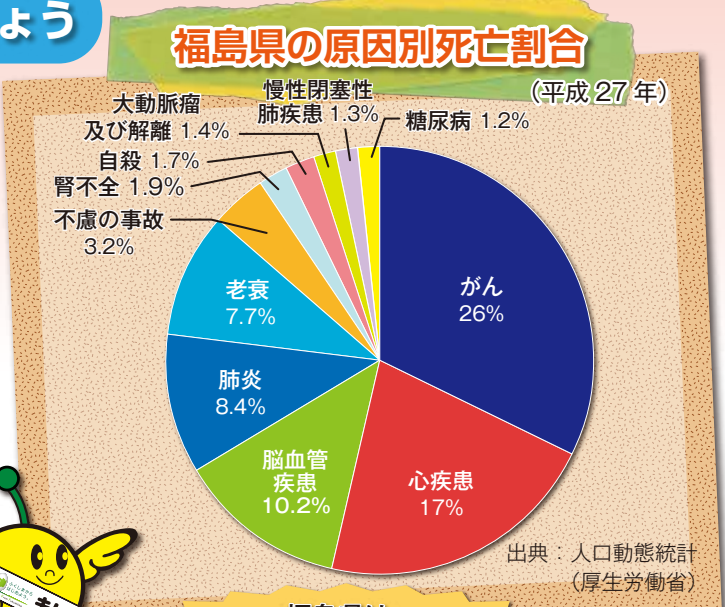
がん・生活習慣病の予防を 実践してみませんか？

Vol.3

健康とタバコについて考えてみましょう

福島県の死亡原因の50%以上はがん、心疾患、脳血管疾患といった生活習慣病です。
特に慢性閉塞性肺疾患※は全国と比べても高い状況です。

主な死因の死亡率 都道府県別順
平成24年 **18位** → 平成25年 **6位**
出典：人口動態統計（厚生労働省）



※慢性閉塞性肺疾患

有害なガス・粒子（主にタバコ）を吸うことで起こる肺の炎症性の疾患で「COPD」とも呼ばれ、かつて肺気腫や慢性気管支炎と呼ばれた疾患もこれに含まれます。



一度悪化してしまった肺機能を元に戻すことは困難です。重症になると酸素吸入が必要になり、日常生活にも影響があります。



福島県は、喫煙者数全国ワースト1位です。

平成24年 現在習慣的に喫煙している者の割合 (%)

順位	性別 (20歳以上)	喫煙率
第1位	福島県	39.2
第2位	青森県	39.1
第3位	北海道	39.0

出典：国民健康・栄養調査（厚生労働省）〈小数点第2位を四捨五入〉

喫煙者本人への影響

- **がん**
肺、口腔・咽頭、喉頭、食道、胃、肝臓、膵臓、子宮頸
- **循環器**
虚血性心疾患、脳卒中、腹部大動脈瘤
- **呼吸器**
慢性閉塞性肺疾患 (COPD)
- **その他**
2型糖尿病、歯周病

様々な病気のリスク

主流煙（喫煙者が吸う煙）

3大有害物質

ニコチン タバコへの依存を起す。血管を収縮し、血液の流れを悪くする。	主流煙の 2.8倍
タール 発がん物質が含まれている。	主流煙の 3.4倍
一酸化炭素 酸素運搬を妨げ、体が酸欠状態になる。	主流煙の 4.7倍

副流煙（火のついた先からの煙）は、主流煙に比べて有害物質が多く含まれており危険です



さらに、喫煙後も、煙に含まれる有害物質が髪の毛や衣服、部屋の壁等に付着して残り、それを吸い込むことにより健康に影響があるという報告があります。

出典：喫煙と健康
喫煙の健康影響に関する検討会報告書
（厚生労働省）

最近、こんなことありませんか？

- ◆ 体を動かすのが辛く、息切れがする
- ◆ 肌のくすみが気になる
- ◆ 歯にヤニがたまる
- ◆ タバコ代がかさむ
- ◆ 喫煙場所を探すのが大変
- ◆ 部屋の壁が汚れる
- ◆ 周りから臭いと言われる



禁煙すると…

- ◆ 体を動かすのが楽になる
- ◆ 肌がきれいになり、老けて見られていたのが若く見られる
- ◆ 歯がきれいになる
- ◆ お金の余裕が出る
- ◆ 喫煙場所を探す面倒がなくなる
- ◆ 部屋が汚れなくなる
- ◆ 臭いと言われなくなる



そして、肺がん、心筋梗塞、脳卒中等、さまざまな病気にかかるリスクが減る。

今から、禁煙にチャレンジしてみませんか？

どんなときに、吸いたくなりますか？
そのときの対処法を考えてみましょう。

- 顔を洗う
- 歯磨きをする
- 散歩をする
- 飲み物を飲む
- ガムを噛む
- 深呼吸をする
- 周りの人に禁煙していることを伝える



無理なく禁煙するために専門家に
相談してみるのも一つの方法です。

- 禁煙外来では、やめられない喫煙は「ニコチン依存症」という病気として治療します。
- 薬物療法や行動療法等により自力での禁煙に比べて楽に禁煙を開始できます。



今すぐ、やってみましょう！

- 禁煙外来は [福島県禁煙外来情報](#)
インターネットで検索してみてください。
または、下記担当課へお問い合わせ下さい。
- 薬局に相談
(ニコチンパッチ・ニコチンガムを購入)
- 保健所等に相談



協力者は周り
にいますか？



知っていますか？ 豆知識

「ライト」「マイルド」などの軽そうなイメージのタバコは、無意識のうちに本数が増えたり、物足りなさから深く吸い込んだりしがちになり、あまり意味がありません。節煙ではなく、「禁煙」をしましょう。

そして、必ず年に1回は肺がん検診を受けましょう。