



自分と大切な人のために 禁煙してみませんか

たばこから出る煙には、さまざまな有害物質が含まれており、喫煙は命に関わる病気の原因となります。自分のためにも、家族のためにも、禁煙に取り組みましょう。

たばこに含まれる有害物質

喫煙で吸い込む煙には、約70種類以上の発がん性物質や、多くの化学物質が含まれています。特に、ニコチン、タール、一酸化炭素は三大有害物質と呼ばれています。

- ニコチン……やめたくてもやめられない強い依存性がある
- タール……発がん性物質を含み、がんの発生を促進する
- 一酸化炭素……血液の酸素を運ぶ能力が低下し、体が酸素不足に陥る
動脈硬化や狭心症、心筋梗塞などの引き金になる

喫煙の影響

たばこは、肺がんをはじめとする多くのがんや、糖尿病、心筋梗塞・脳梗塞などの循環器疾患、慢性閉塞性肺疾患（COPD）などの呼吸器疾患といった、さまざまな疾患に深く関係しています。

その他、生殖能力の低下につながるほか、妊娠している人が喫煙すると胎児の発育に影響が及ぶため、早産や低出生体重児*の原因となります。

また、体が成長していない未成年の時期から喫煙すると、上記の病気になる危険やニコチンへの依存度が高まります。さらに、体力や思考力、集中力が大幅に低下するため、学校生活に悪影響を及ぼします。

*体重が2,500グラム未満で生まれた赤ちゃん

受動喫煙

自分の意思とは関係なく、たばこの煙にさらされてしまうことを受動喫煙といいます。

たばこの先から出る煙（副流煙）は、直接吸い込む煙（主流煙）よりも有害物質を多く含んでおり、喫煙している本人だけでなく、周りにいる人も、肺がん、脳卒中、虚血性心疾患などの病気になる危険が高まります。

また、妊娠中の喫煙や乳児の受動喫煙が原因となり、乳児が突然呼吸停止になり死亡する乳幼児突然死症候群を発症する恐れがあります。

禁煙に取り組みましょう

仕事やコロナ禍でストレスを抱え、たばこが手放せないという人もいるのではないのでしょうか。自分と大切な人の健康を守るために、喫煙を減らす、分煙に取り組むなど、できることから実行してみましょう。

また、禁煙外来など専門医へ相談することも、禁煙に向けての第一歩です。

市内の
禁煙外来は
こちら

http://www.kinen-map.jp/hoken/list.php?pref_id=34

