



知っていますか？たばこの害

～5月31日は「世界禁煙デー」 5月31日～6月6日は「禁煙週間」～

■たばこの有害物質と喫煙の影響

たばこの煙の中には5,300種類以上の化学物質と70種類を超える発がん物質が含まれており、中でも有毒性の高い物質は、ニコチン、タール、一酸化炭素です。

ニコチンと一酸化炭素は、動脈硬化を促進させ、タールには、発がんを促進する物質が含まれています。

そのため喫煙は、肺がんや咽頭がんなどのがん、脳梗塞や心筋梗塞、COPD（慢性閉塞性肺疾患）喘息、糖尿病、歯周病などの発症の要因となります。

また、妊娠や出産への影響としては、低出生体重児や流産、早産などの危険性が高くなります。

■COPD(慢性閉塞性肺疾患)を知っていますか

COPDは、有害物質を長い間吸引したことで肺が壊れる進行性の病気です。COPDの原因の90%は、たばこの煙の吸入と言われています。重症化すると少し動くだけでも息切れしてしまい、酸素吸入が必要になるなど、生活に大きく影響してしまいます。

COPD(ジーオーピーディー)チェック

- 一日に何度もせきがでる
- 息切れしやすい
- 呼吸をするとゼイゼイ、ヒューヒューする
- たばこを長時間吸っている
- 黄色の痰や粘り気のあるたんがでる
- 40歳以上である

■大切なことは、卒煙・禁煙すること

ポイント1

禁断症状のピークを知る

タバコを吸いたい、イライラやソワソワ、口寂しさなどの症状は、おおむね3日から7日がピークです。この期間を1本も吸わずに乗り切ることがポイントです。

ひとつでも当てはまれば・・・**要注意！！**

ポイント2

成功しやすい禁煙方法を実践し、うまくいかないことを行わない

成功しやすい方法	うまくいかない方法
<ul style="list-style-type: none"> ① 禁煙開始日を決め、一気に開始 ② 一定の禁断症状は覚悟する ③ 吸いやすい「行動」をしない <ul style="list-style-type: none"> ・たばこを吸っていた場所に行く ・コーヒーやお酒を飲む ④ 喫煙のきっかけとなる環境を改善する <ul style="list-style-type: none"> ・たばこやライターを捨てる(見ない) ・買っていた場所に行かない(買わない) ・喫煙者に近づかない(もらわない) ⑤ 吸いたくなったら「代わりのこと」をする。 <ul style="list-style-type: none"> ・水やお茶を飲む ・深呼吸をする ・食後はすぐに歯磨き(甘いものはNG) ・運動や体操をする 	<ul style="list-style-type: none"> ・「軽い(低タール)たばこ」に変える ・徐々に本数を減らす ・「加熱式たばこ」に変える ・うまく行き始めたときの油断「1本くらいなら」 <p>※わずか1本の喫煙で8割が再発！</p>

ご自身の健康はもとより、子どもや周囲の人の健康を守るため、禁煙しましょう。