

1. 自分の体とたばこの害

CHECK ! ニコチン依存度チェック

たばこがやめられない大きな原因にニコチン依存症があります。下記の設問をチェックしてみましょう！自分がニコチン依存症かどうか、あらかじめ知っておくことも大事なことです。

	はい	いいえ
1 自分が吸うつもりよりも、ずっと多くたばこを吸ってしまうことがある		
2 禁煙や本数を減らそうと試みてできなかつたことがある		
3 禁煙したり本数を減らそうとした時に、たばこがほしくてほしくてたまらなかつたことがある		
4 禁煙したり本数を減らそうとした時に、次のどれかがあつた (イライラ、神経質、落ち着かない、集中しにくい、ゆううつ、頭痛、眠気、胃のむかつき、脈が遅い、手のふるえ、食欲または体重増加)		
5 上の症状を消すために、またたばこを吸い始めたことがある		
6 重い病気にかかって、たばこはよくないとわかっているのに吸つたことがある		
7 たばこのために健康問題が起きているとわかっていても吸つたことがある		
8 たばこのために精神的問題が起きているとわかっていても吸つたことがある		
9 自分はたばこに依存していると感じことがある		
10 たばこが吸えないような仕事や付き合いを避けたことが何度かある		

チェックが
0～4個

ニコチン依存度は低いです。今のうちから禁煙対策を行いましょう。

チェックが
5個以上

ニコチン依存症です。ニコチンは麻薬やアルコールと同じ依存性薬物です。今すぐ禁煙を始めましょう！

厚生労働省 eヘルスネットより

たばこには有害な物質がいっぱい

たばこの3大有害物質①

ニコチン

ニコチンは吸收が早く、8秒以内に脳に到達する。

- ・依存を引き起こす
- ・血管を収縮させ、血圧を上昇させ、心臓に負担がかかる

たばこの3大有害物質③

一酸化炭素

一酸化炭素は酸素の200倍の結合力でヘモグロビンを横取りする

・血液の酸素運搬機能が妨げられ、酸素の欠乏をおこす



たばこの3大有害物

タール

発がん物質が大量！

低ニコチン・低タールのたばこも有害です！

低ニコチン・低タールであつても、ニコチン依存度の高い喫煙者は、体内に一定のニコチン量が入らないと満足できません。つまり低ニコチンのたばこでは、煙を吸い込む回数が増えたり、吸い込み方が深くなったり、本数が増えていったりと、結果的に有害となります。

2. たばこと生活習慣病

●喫煙はさまざまな病気を引き起こします

がん

肺がん、口腔がん、咽頭がん、喉頭がん、食道がん、子宮がんなど

有害物質の代謝産物の通り道となる肝臓や腎臓、膀胱などにも影響を及ぼし、全身の多くのがんにかかる危険性を高めています。

動脈硬化

喫煙は血管を収縮させ、血液の流れを悪くします。また脂質異常症や血圧上昇にもつながり、血管の壁を傷つけます。その結果、動脈硬化が起こり、心筋梗塞や狭心症などの心臓病や、脳梗塞を発症させる原因となります。

腎臓病

血管が収縮し、腎臓への血液量が減り、CKD（慢性腎臓病）を進行させます。

呼吸器障害

気道や肺が傷つき、せきやたんが出る慢性気管支炎や、息切れや呼吸困難の原因となる肺気腫などのCOPD（慢性閉塞性肺疾患）を起こす原因になります。

歯周病

歯周病や歯肉へのメラニン色素沈着、口臭に影響が出ます。

そのほか・・・
不眠や頭痛、胃のむかつきやもたれを感じます。
さらに喫煙できないときにイライラしたり、怒りっぽくなったり精神的に不安定になります。

●金沢市の現状は？

成人の喫煙率

20.8%^{*}

平成34年には、

成人の喫煙率を12%、未成年の喫煙率を0%にすることが金沢市の目標です！

未成年の喫煙率

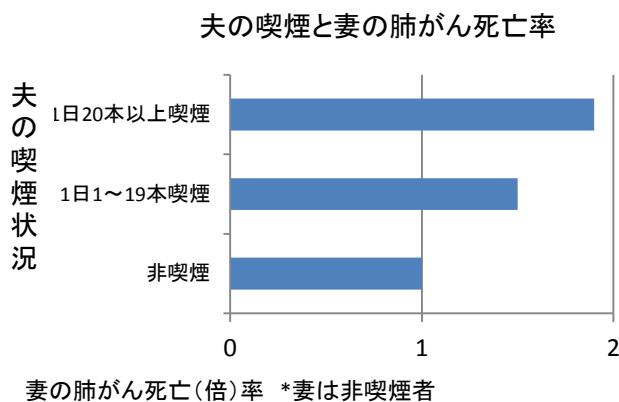
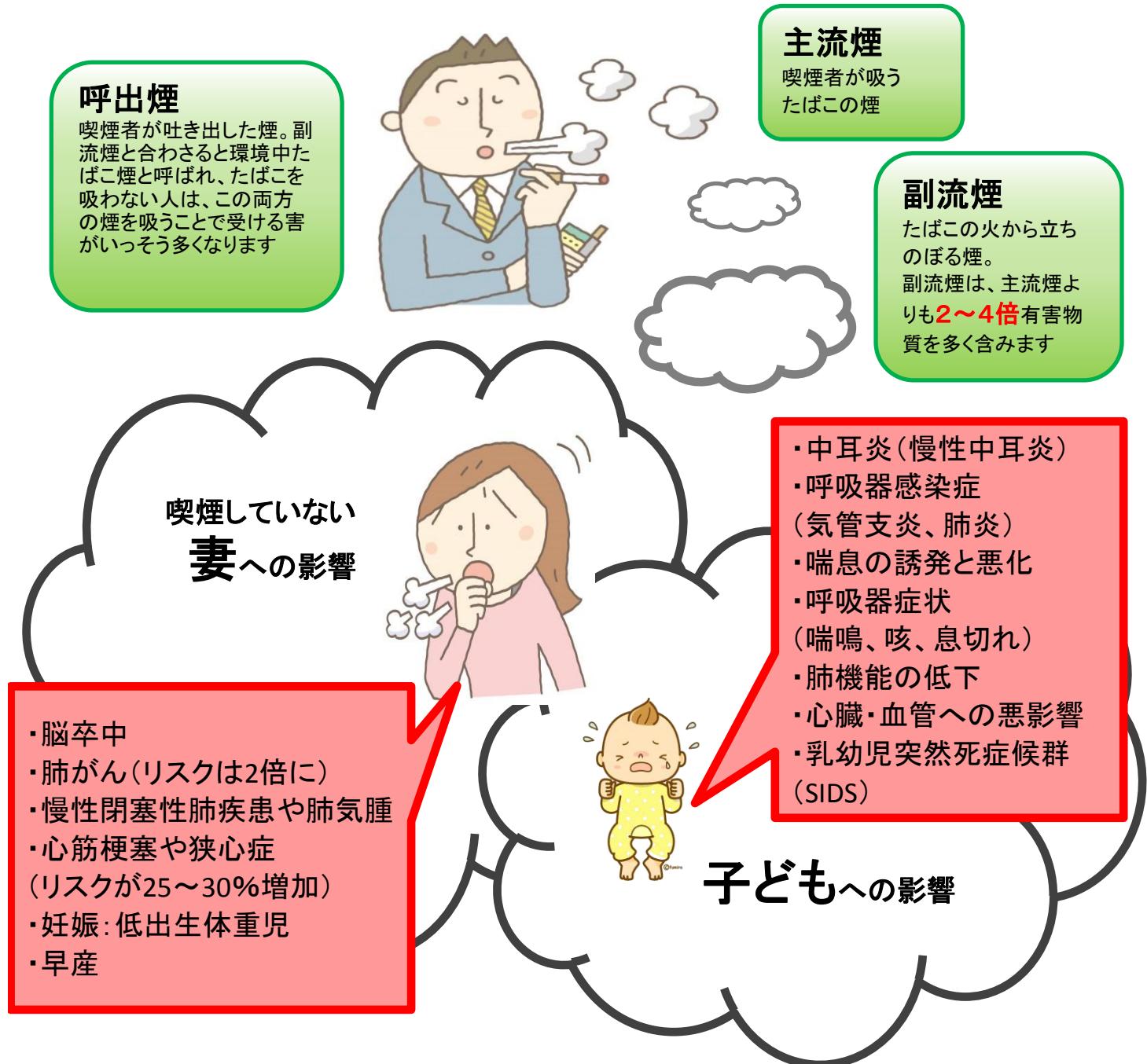
(16~19歳)

2.8%^{*}

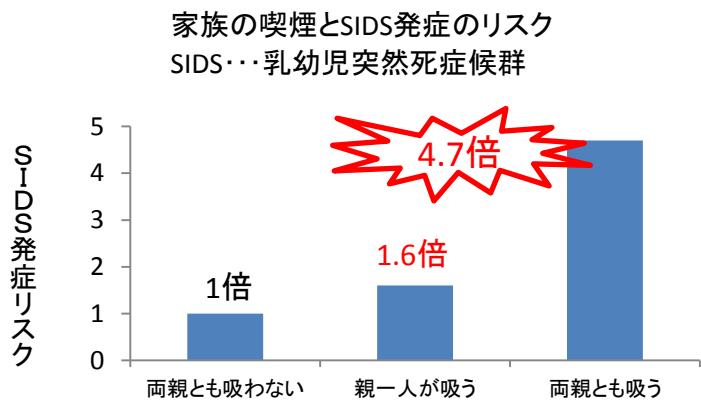
※平成23年の現状値（引用：金沢健康プラン2013）

3. たばこと受動喫煙

○受動喫煙…施設やそのほかの場所で、自分の意志に関係なく、他人のたばこの煙を吸わされます。たばこの有害物質は、ただよう煙に多く含まれているため、喫煙している人の近くにいると、健康を害する危険度が高くなります。



(平山 雄 1990)



4. 禁煙にチャレンジ！

ステップ①

・禁煙開始日を決める！

精神的に余裕のある時期に設定するのがコツ！何のために禁煙するのかを決めましょう

ステップ②

・禁煙宣言をする！



禁煙に向けての決意を固めましょう！禁煙宣言書を作成するのもよし！

ステップ③

・吸いたくなる場所や状況をさける

灰皿やライターなどを身のまわりにおかない、お酒の席は避ける・・・など

ステップ④

・吸いたくなったら別の行動をする

冷たい水や熱いお茶を飲んだり、ガムをかんだり、散歩や軽い運動をしてみましょう

ステップ⑤

・うまくできたら自分をほめる



あらかじめ日数を設定し、自分のためにご褒美を用意しましょう。
失敗しても落ち込まない！「今回の経験は次にきっと役に立つ」と考えましょう。

(資料：厚生労働省,禁煙支援マニュアル)

禁煙補助薬を使って禁煙

使いたいとき

禁煙外来に相談してみよう

ニコチン代替療法の薬剤（ニコチンパッチ、ニコチンガム）は、有効性が確認されている薬剤です。これらの禁煙補助薬を上手に使えば、禁煙の成功率は高まると言われています。



医師や薬剤師によく相談して、使用方法を正しく守しましょう！

禁煙外来とは、たばこをやめたい人のために、病院に設けられた専門外来のことです。禁煙外来は禁煙したい方を心身の両面からサポートし、成功へと導いてくれます。

禁煙治療は**健康保険が適用**され、医療費の自己負担が3割となります。

禁煙外来をお探しの方はこちら

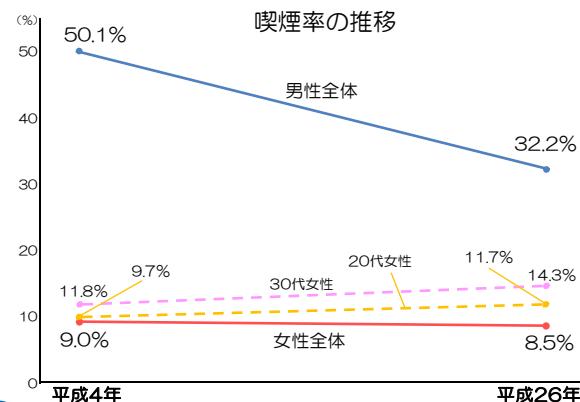
日本禁煙学会ホームページ
<http://www.nosmoke55.jp/nicotine/clinic.html>



5. たばこが妊娠や赤ちゃんに与える影響

平成4年から比べると、男性の喫煙率は大きく減少していますが、女性の喫煙率は横ばいです。特に、妊娠する機会が多い20代・30代の女性については、喫煙率が増えてています。

たばこは、妊娠やお腹の赤ちゃんに影響を与えることが分かっていますので、将来生まれてくる赤ちゃんのためにも、禁煙は大切です！



● 妊婦への影響

流早産

妊娠中にたばこを吸うと、吸わない場合と比べて、**流産**の確率が2倍、**早産**の確率が1.5倍高くなると言われています。



常位胎盤早期剥離

妊娠中にたばこを吸うと、胎児が生まれるより先に胎盤がはがれてしまう、**常位胎盤早期剥離**が起こりやすくなると言われています。これにより、**胎児仮死**や**胎児死亡**だけでなく、**妊娠さん自身も死亡**してしまうことがあります。

低出生体重児

妊娠中にたばこを吸うと、吸わない場合と比べて、出生時の体重が平均して**100g以上少なく、低出生体重児の確率も2倍ほど高くなります。**

低出生体重児は、将来**肥満**や**糖尿病**等になりやすいことも分かっています。

今から禁煙しても…遅くありません！

妊娠3-4か月までに禁煙すると、低出生体重児を出産する確率はたばこを吸っていない妊娠婦のレベルに近づきます。早産等のリスクも下がりますので、今すぐ禁煙しましょう！

妊娠を考えている人は、将来出会う赤ちゃんのために、今から禁煙を考えましょう！

● 赤ちゃんへの影響

乳幼児突然死症候群

赤ちゃんが前触れもなく突然死してしまう**乳幼児突然死症候群**。ママの妊娠中の喫煙でそのリスクが高くなります。生まれた後にママやパパがたばこを吸っていてもリスクは高くなります。



発達障害

妊娠中にママがたばこを吸うと、胎児への血流が悪くなり、**低酸素状態**になります。すると、胎児の身体的機能が十分に発達されず、**ことばの発達の遅れ**や**発達障害**等に影響すると言われています。

誤飲

たばこ1本のニコチン含有量は、**乳児の致死量に匹敵**します。赤ちゃんは、ママやパパの真似をするので、いつもママやパパがたばこを口に運ぶ姿を見ていると、ますます誤飲の危険は高くなります。副流煙の危険もあるため、赤ちゃんの前では、たばこを「**吸わない・置かない**」ことが原則です！

● 経済的な影響も・・・



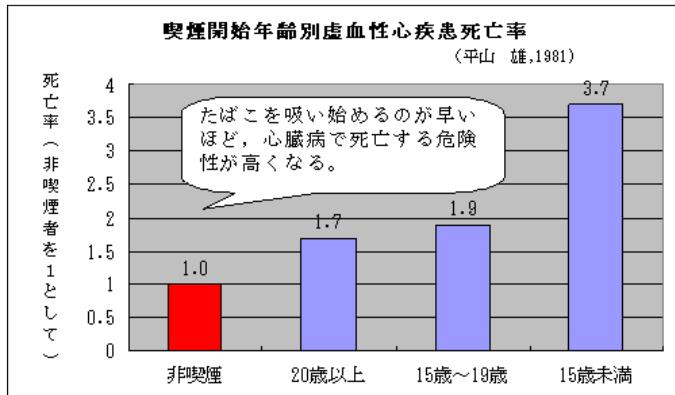
赤ちゃんが生まれると、おむつ代やミルク代など、いろいろお金がかかります。新生児期の赤ちゃんの1か月のおむつ代は約4000~5000円と言われています。例えば、1箱450円のたばこを1日1箱（20本）吸うと、1か月のたばこ代は**13500円**！1か月のたばこ代だけで、約3か月分のおむつが買えます！



6. 未成年とたばこの害

● 未成年は吸ってはいけない！！

- 低年齢で喫煙を開始するほど、将来がんや心臓病にかかる危険が高くなります。
- 大人に比べ、短期間でニコチン依存症になります。
- 新陳代謝を阻害し、発育障害を引き起こします。



● 喫煙は学力低下をまねく！！

喫煙は記憶能力を低下させ、学習に使える時間を無駄にしています。



禁煙に成功し、大学の合格率が26%→37%に上昇したという調査結果があります。

留年者の喫煙率は37%に対し、非留年率の喫煙率は5%というデータがあります。

● 喫煙は美容の敵！！



Women unaware of smoking risks
女性は喫煙の危険性をもっと知るべき
BBCニュース, Thursday, 27 September, 2001, 09:46 GMT 10:46 UK

肌はシワとシミが増え、黒ずんできます。

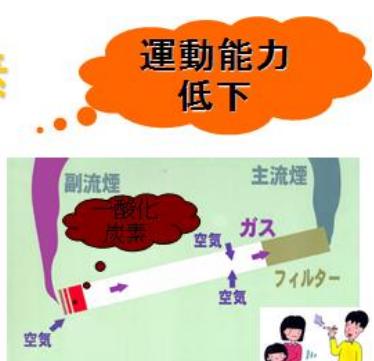
歯ぐきが黒くなります。

口臭は歯磨きなどでは消えません。

● 喫煙はスポーツの大敵！！

一酸化炭素
CO

10~20kgのリュックを担いで生活するのと同じ



息切れ、疲れやすさ、…
ぼけの原因(脳の酸素不足)

もし友達が吸っていたら…。誘われたら…。

友達に誘われても、「自分は吸わない」と断る勇気を持ちましょう！
そして、友達にタバコの害を教えてあげてください！