

喫煙は、たばこを吸っている本人のみでなく、 家族の方の健康にも悪影響を及ぼします！



たばこを吸わない方が、他の方のたばこの煙を吸い込んでしまうことを「受動喫煙」と言います。
たばこの先から出る煙(副流煙)には、喫煙している本人が口から直接吸い込む煙(主流煙)よりも高濃度の有害物質が含まれています。

たばこに含まれる有害物質のほんの一例	
ニコチン	ゴキブリ殺虫剤の成分です。
ヒ素	毒素として使われてきました。
カドミウム	イタイイタイ病の原因です。
ベンゼン	ガソリンの成分です。
ホルマリン	死体や生物標本の防腐剤として使われています。
トルエン	シンナーの主成分です。
フェノール	消毒殺虫剤の成分です。
シアン化水素	殺鼠剤として使われています。
アンモニア	神経毒性があり、吸い込むと有害です。

たばこの煙には、ニコチンに加え一酸化炭素をはじめとする4,000種類以上の化学物質が含まれ、そのうち有害物質は約**200**種類以上もあります。



喫煙による悪影響が確実と言われる主な病気

たばこの煙は典型的な**PM2.5**であるため、肺の奥深くまで入り込みやすく、肺をはじめ全身の炎症を引き起こします。

受動喫煙が健康に悪影響を及ぼすことは、科学的に明らかとなっています。

※PM2.5とは、大気中に浮遊する粒の大きさが2.5マイクロメートル以下の微小粒子状物質のことを指します。

たばこを吸わない方は、自分の意思とは関係なく、喫煙している状態です。



喫煙者

- ◆がん
(肺、口腔・咽頭、喉頭、鼻腔・副鼻腔、食道、胃、肝臓、膵臓、膀胱、子宮頸部、尿路)
- ◆虚血性心疾患
- ◆脳卒中
- ◆腹部大動脈瘤
- ◆末梢性動脈硬化症
- ◆慢性閉塞性肺疾患(COPD)、呼吸機能低下
- ◆結核(死亡)
- ◆2型糖尿病
- ◆歯周病、ニコチン依存症

受動喫煙

- ◆虚血性心疾患
- ◆脳卒中
- ◆肺がん
- ◆小児ぜん息
- ◆小児の呼吸器疾患
- ◆乳幼児突然死症候群



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2016)

1970年頃、日本の大都市で大気汚染が問題となりましたが、**今問題となっているPM2.5の汚染は、たばこの煙による屋内の空気汚染です。**職場や飲食店でも分煙(喫煙・非喫煙空間が分かれていること)が進んでいますが、受動喫煙を完全に防ぐことは困難です。

禁煙外来について

禁煙を決意しても、なかなかうまく行かない方は、ニコチンパッチ(貼り薬)や飲み薬など、禁煙治療に健康保険を使うことができます。お医者さんのアドバイスを受けながら、禁煙に取り組みますので成功率も高まります！

◇禁煙外来一覧表(和歌山県ホームページ「和歌山県のたばこ対策」より抜粋)

医療機関名	電話番号	医療機関名	電話番号
山羽胃腸科内科	0738-22-1968	い え な が 小 児 科	0738-23-3101
西 本 医 院	0738-22-0456	お お た に ク リ ニ ッ ク	0738-29-2951
中 島 医 院	0738-22-0168	深 谷 外 科 医 院	0738-23-1881
塩路内科胃腸科	0738-24-0666	御坊なかむらクリニック	0738-52-8020
上田内科循環器科	0738-24-1555	(独)国立病院機構和歌山病院	0738-22-3256
北 出 病 院	0738-22-2188		

自分のためにも
家族のためにも
禁煙
しましょう！

