

### 第7回 喫煙について

## Vol.1 たばこが与える体への影響

「体に悪いのは分かっているけど...」「たばこの煙は周りの人の健康に影響を与えるのは知っているけど...」 たばこを吸っている方であれば一度は禁煙を考えたことがあると思います。

禁煙は一人で我慢する方法もありますが、専門の医師、家族、友人などのサポートを得て禁煙する方法もあります。一度、真剣に喫煙(受動喫煙も含む)について考えてみませんか??

今度の22日から、はじめませんか?  
毎月22日は「禁煙の日」



引用先... 一般社団法人禁煙推進学術ネットワーク

たばこには200種類以上の有害物質と  
4000種類以上の化学物質が含まれています!

### 喫煙者

- ・糖尿病
- ・骨粗鬆症
- ・白内障
- ・胃潰瘍
- ・虫歯
- ・歯周病



- ・心疾患・脳卒中
- ・妊娠合併症
- ・早産
- ・低出生体重児

- ・がん(肺、喉頭、口腔・咽頭、食道、膀胱、肝、子宮...等)
- ・呼吸器疾患(気管支喘息、肺炎、慢性閉塞性肺疾患等)

たばこの煙には70種類以上の発がん性物質が含まれています!!

- ・肺がん
- ・呼吸器疾患の増悪
- ・気管支喘息



- ・不妊
- ・低出生体重児
- ・乳幼児突然死症候群

- ・心疾患
- ・脳卒中
- ・虫歯
- ・歯周病

### 受動喫煙者



## たばこの煙には種類があるのを知っていますか???

たばこを吸っている本人が直接吸い込む煙(主流煙)よりも、たばこを吸っていない時に出る煙(副流煙)には、有害物質が多く含まれています。副流煙とたばこを吸った後に吐く煙(呼出煙)を周りの人たちが吸うことで受動喫煙となります。

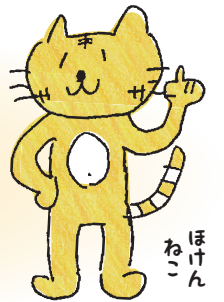


たばこから出る煙は本人だけではなく、周りの人たちの健康も脅かしているのです。

## 加熱式たばこだから大丈夫???



電気で火をつける加熱式たばこは、紙巻きたばこと比較して有害成分が少ないと謳われていますが、発がん性物質以外にも多くの有害成分が含まれています。“加熱式たばこ”だから大丈夫ではありません。



## 『喫煙病』という病気

今まで禁煙をしようとしても、なかなかできなかったという方も多いと思います。その背景には、ニコチン依存症(身体的依存と心理的依存)という薬物依存が大きく影響しています。禁煙をしようとしても止められない方は『喫煙病(依存症+喫煙関連疾患)』という病気の可能性が非常に高いです。

だからこそ一人で悩むのではなく、専門の医師に相談し一緒に禁煙への一歩を踏み出してみませんか?



Vol.2 では、ニコチン依存症と禁煙外来についてご紹介します!!