

タバコの無い人生を選びませんか？

発行責任者：OTG健康保険組合
常務理事 大西 昭彦

健康増進法が改正され、4月1日から多くの施設では原則屋内禁煙となっています。
今まで以上に喫煙場所が減り、喫煙するための場所を求めて時間を費やすことになるでしょう。
喫煙による健康被害は、喫煙者だけでなく受動喫煙にさらされる非喫煙者にも及びます。
受動喫煙を防ぐためには、喫煙者はルールを守り、非喫煙者は受動喫煙したくないと意思表示することが大切です。そして、喫煙による健康被害を無くすには「喫煙者が減る」ということが最善策だ
ということはあるまでもありません。

喫煙者本人

喫煙によって年間約13万人が死亡しています。
(全死亡者数の1割にあたる)

喫煙によって、こんな病気になりやすくなる(因果関係の根拠ありとされた疾患)

循環器疾患

- ・脳卒中
- ・虚血性心疾患
- ・腹部大動脈瘤 など

がん

- ・喉頭がん ・食道がん
- ・肺がん ・口腔、咽頭がん
- ・胃がん ・肝臓がん
- など、ほぼ全てのがん

呼吸器疾患

- ・慢性閉塞性肺疾患(COPD)
- ・呼吸器機能低下
- ・結核(死亡) など

★がん全体の約4割は喫煙が原因として寄与している。
肺がんと喉頭がんにおいては約7割に及ぶ。
(厚生労働省 禁煙支援マニュアルより)



喫煙は日本人最大の死亡原因です。健康で長生きするなら絶対に禁煙です。

加熱式タバコの健康被害に関する科学的根拠はデータが十分でないために不明です。しかし、加熱式タバコによって肺炎を引き起こすことが示唆されています。(日本禁煙学会HPより)

受動喫煙している人

受動喫煙が原因で年間約1万5千人が死亡しています。

受動喫煙で危険性が高くなる病気(因果関係の根拠ありとされた疾患)

大人

- ・脳卒中
- ・臭気、鼻への刺激感
- ・肺がん
- ・虚血性心疾患

子ども

- ・喘息の既往
- ・乳幼児突然死症候群

★副流煙のほうが数倍多くの有害物質を含みます。(主流煙中の物質を1とした場合)

発がん性物質を含む
タール 3.4倍



依存性のある
ニコチン 2.8倍

酸欠状態になる
一酸化炭素 4.7倍

～こんなこと思っていないませんか??～

換気扇の下やバルコニーで吸っているから大丈夫!

NO!!

換気扇では副流煙を100%吸い込むことは出来ません。吸いきれなかった副流煙が部屋に拡散しています。バルコニーや玄関先など外で吸ってもサッシや扉の隙間から煙が入り込みます。

喫煙専用室のあるお店なら受動喫煙の心配なし!

NO!!

喫煙室から出てくる人の身体に巻き込まれ、タバコ煙が排出されます。その煙は禁煙ブースに拡散されます。全面禁煙のお店でなければ受動喫煙の可能性は高いです。

加熱式タバコは副流煙がないから受動喫煙にはならない!

NO!!

加熱式タバコは、たばこ葉を燃やすのではなく加熱することによって蒸気を発生させるものです。なので、燃焼による煙や副流煙は発生しません。しかし、喫煙者の口から出る呼出煙は発生します。この呼出煙にも有害物質が含まれているため、加熱式タバコでも受動喫煙は起こります。

空気清浄機を使っているので大丈夫!

NO!!

空気清浄機では粒子状成分の除去だけしかできません。有害物質のガス成分は素通りしてしまい、受動喫煙の防止にはなりません。

自分のためにも周りのためにも禁煙を!!

ステップ① 禁煙する理由を明確にして書き留め、目のつく場所に貼っておく。

ステップ② 禁煙開始日を決める!!そして、身近な人に禁煙宣言をする。

ステップ③ 禁煙開始の前日までに…
タバコを捨てる、灰皿を捨てる、ライターを捨てる
口寂しさを解消するためにノンシュガーのガムや飴を用意する。

ステップ④ 禁煙日になったら、きっぱりタバコをやめて禁煙スタート!
禁断症状は出て当たり前!しかし、その衝動は1~3分でおさまります。
気を紛らわす方法で絶対に乗り切れます!

たとえ、1本吸ってしまったとしても、それまでの努力は無くなりません。
禁煙は何回でもチャレンジ出来るのです!

健康保険を使って禁煙治療を受ければ「楽に」「確実に」「あまりお金もかけずに」禁煙にチャレンジできます!

日本禁煙学会 禁煙外来 で検索!!