

禁煙



に挑戦してみませんか？

タバコの煙には約 5300 種類の化学物質があり発がん性のある物質が 70 種類含まれています。タバコの副流煙には主流煙より多く有害物質を含んでおり、さらに受動喫煙により、タバコを吸わない人への病気のリスクも高めます。タバコはいつやめても遅すぎることはありません。あなたと周りの人のため、禁煙に挑戦してみませんか？

喫煙している本人がなりやすいがんとして、**がんとの因果関係が明らかな** **レベル 1** と判定されたのは、**鼻腔がん・副鼻腔がん、口腔・咽頭がん、喉頭がん、食道がん、肺がん、肝臓がん、胃がん、膵臓がん、子宮頸がん、膀胱がん**です。

レベル 1

鼻腔・副鼻腔がん

口腔・咽頭がん

喉頭がん

食道がん

肺がん

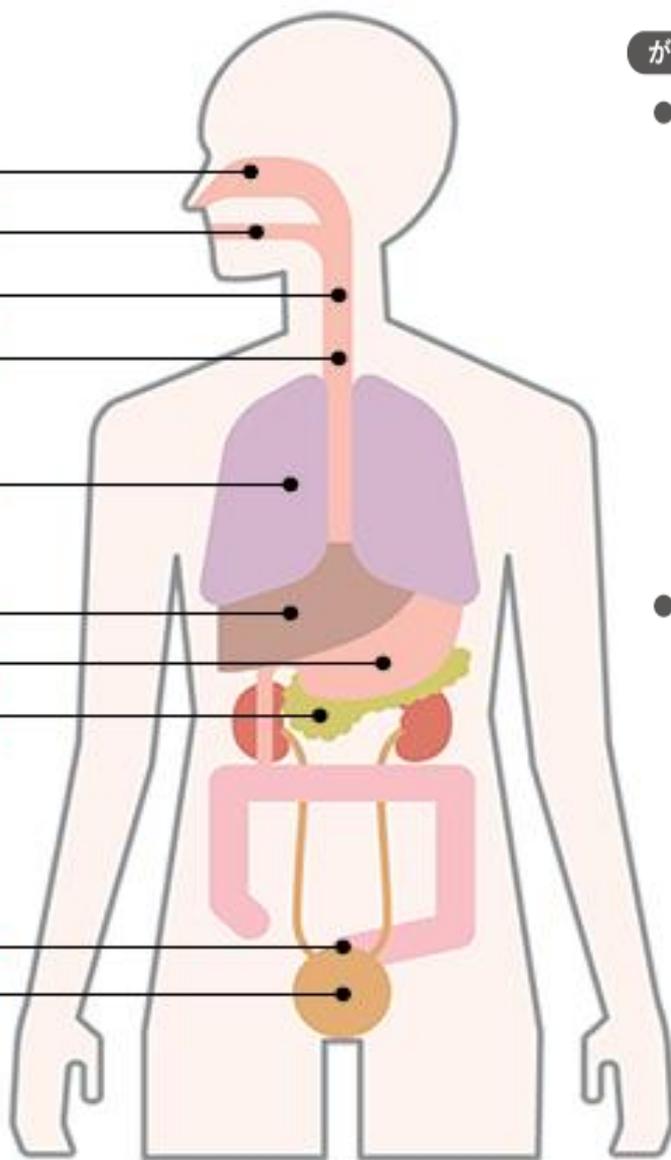
肝臓がん

胃がん

膵臓がん

子宮頸がん

膀胱がん



がん以外の健康影響(レベル1)

●大人

- 脳卒中
- ニコチン依存症
- 歯周病
- 慢性閉塞性肺疾患 (COPD)
- 呼吸機能低下
- 結核 (死亡)
- 虚血性心疾患
- 腹部大動脈瘤
- 末梢性の動脈硬化
- 2型糖尿病の発症

●妊娠・出産

- 早産
- 低出生体重・胎児発育遅延

引用: 国立がん研究センターHP がん情報サービス たばこががん

喫煙は、がんだけでなく、**狭心症、心筋梗塞、脳卒中、慢性閉塞性肺疾患 (COPD)** など、さまざまな病気の原因にもなります。さらに、喫煙している本人だけでなく、周りの人にも肺がんなどの健康被害を引き起こすことが分かっています。

加熱式タバコ（電子タバコ）も危険です！

米国、イギリス、日本で電子タバコや加熱式タバコによる肺傷害・肺炎の報告が相次いでいます。特に米国では若年者を含む 12 名が死亡し、805 名の重症肺傷害・肺炎が報告されています。現在報告されている重症例では重篤な呼吸不全を生じ、集中治療を行っても死亡に至っている極めて深刻なものが含まれます。

国内における健康被害について（受動喫煙によるものも含む）



ひどい頭痛



呼吸困難感



口内炎や舌の痺れ



発疹やかゆみ



目の充血



筋肉のだるさ



吐き気

加熱式タバコ・電子タバコの使用に関連して「咳、息切れ、胸痛、吐き気、嘔吐、呼吸困難など」を感じたら、禁煙と合わせて呼吸器内科受診をお勧めします

加熱式タバコも健康保険を使って禁煙治療を受けることができます！

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！

遠隔実施が可能な機関もありますので、ぜひ下記より検索ください。

禁煙学会:禁煙外来・禁煙外来 禁煙治療に保険が使える医療施設(ニコチン依存症管理料算定医療機関) (nosmoke55.jp)



健康保険組合では、ニコチンガムを利用した「禁煙サポートプログラム」をご用意しております。ご興味のある方は、下記にてお問合せください。

お問合せ先

OTG 健康保険組合 保健師 まで

06-6345-2856 (月～金 9時～17時)

(文責) 常務理事 大西昭彦

(作成) 保健師 大谷