

「1に運動 2に食事 しっかり禁煙 最後にクスリ ～良い生活習慣は、気持ちがいい!～」



みんなで実践! 第3弾



先月は“食事”について紹介しました。

今月は“禁煙”について実践してみましょう!

●たばこの害を再確認してみましょう。

たばこの煙には、発がん物質を含むタール、依存性のあるニコチン、そして吸い込むと血液中を酸欠状態にする一酸化炭素など、**約200種類もの有害物質が含まれています。**

<喫煙の健康影響>

喫煙の健康影響	非喫煙者との比較
全がん死亡の増加	男 1.5~1.7倍 女 1.3~1.6倍
循環器疾患死亡の増加	男女共に1.2倍
虚血性心疾患、脳血管疾患の死亡	1.7倍
気管支喘息死亡	男 1.8倍 女 4倍
歯周病罹患	1.7~3倍
妊婦への影響	早産 3.3倍、低体重出生 2.4倍、全先天異常 1.3倍

「南山堂 公衆衛生マニュアル2008」より

●受動喫煙をなくしましょう。



たばこを吸わない人が、他の人のたばこの煙を吸ってしまうことを受動喫煙といえます。これによって、非喫煙者もたばこの害を受けることになります。

●禁煙の効果

- 禁煙直後：周囲の人を汚染しなくて済む
- 20分後：血圧と脈拍が正常になる
- 8時間後：血液中の酸素濃度が正常になる
- 24時間後：心臓発作の可能性が少なくなる
- 48時間後：味覚や嗅覚が改善する・歩行が楽になる
- 2週間～3ヶ月後：循環機能が改善
- 1ヶ月～9ヶ月後：せきや息切れが改善し、スタミナが戻る
- 3年後：歯肉の黒ずみが消え始める
- 5年後：肺がんリスクが半分に減る
- 10年後：種々の病気にかかるリスクが非喫煙者と同程度になる



1990年アメリカの公衆衛生長官報告書の一部改変

●禁煙支援について

禁煙をはじめると、イライラする、体がだるい、眠い、集中しにくいなどの、ニコチン欠乏による離脱症状（禁断症状）がでることがあります。この、離脱症状を軽くし、禁煙を手助けしてくれる支援策として、ニコチンガムやニコチンパッチ、内服薬があります。

- * 2006年よりニコチンパッチが、2008年より内服薬が保険適用となりました。禁煙外来で処方してもらうことができます。
- * 禁煙外来情報については、福島県のホームページをご覧ください。

☞[福島県禁煙外来情報のページへ](http://www.pref.fukushima.jp/kenko/kinen/) <http://www.pref.fukushima.jp/kenko/kinen/>

●県中保健所では…

県中保健所では、禁煙相談（電話・面接・メールによる）を随時おこなっております。たばこについてお困りのことなどがあれば、ご相談ください。

来月も、健康増進に関する情報を掲載予定です。お楽しみに☆

問い合わせ先

福島県県中保健福祉事務所 健康福祉部 健康増進課

電話:0248-75-7814

禁煙相談メールアドレス：kin-en_step_kentyuu@pref.fukushima.jp