

煙に境界線はありません！ パパのたばこの影響

たばこの煙には、喫煙者が直接吸い込む煙「主流煙」と、火のついた先から立ち上る煙「副流煙」があります。たばこを吸わなくても周囲に吸う人がいると、副流煙を吸ってしまうことになり、これを受動喫煙といいます。副流煙には、主流煙よりも高い濃度で多くの有害物質が含まれています。さらに、喫煙者が口から吐き出す呼出煙も有害です。

受動喫煙を防ごう！！

換気扇の下なら大丈夫？

換気扇の下で吸っている、お子さんの体内には吸わない家庭のお子さんの3倍以上のニコチンが検出されています。つまり、換気扇の下で吸っているだけでも受動喫煙は防げません。

喫煙後45分程度は吐き息（呼気）にたばこの成分が残ります。

サードハンドスモーク（残留受動喫煙）煙が消えた後、煙に含まれる物質が、喫煙者の髪、衣類、部屋のカーテン、ソファなどに付着し、それが汚染源となり、第三者がたばこの有害物質に暴露され、健康に悪影響をもたらすという報告があります。

※非燃焼・加熱式たばこや電子たばこについては、日本呼吸器学会が「ニコチンや他の有害物質を吸引する製品であり、使用者にとっても、受動喫煙させられる人にとっても、使用は推奨できない」との見解を出しています。

たばこでイライラ（ストレス）解消ってホント？ ニコチン依存症

その「イライラ（ストレス）」はニコチン切れによる症状です。たばこに含まれているニコチンは麻薬と同様の依存性薬物です。たばこ（ニコチン）が切れると「イライラする」「落ち着かない」「からだがだるい」「目が覚めない」というような不快な身体症状を引き起こします。喫煙者がたばこを吸ってほっとするという状況とは、ニコチン切れの身体にニコチンが入ることによる充足感なのです。「ストレス解消」と思っているのは、じつはたばこによって作られたストレスを次のたばこによって解消しているだけ。だから、禁煙することでイライラから開放されるのです。子育てや仕事、対人関係等のストレスはたばこでは解決しません。

みんなにある 禁煙のメリット

イライラ（たばこストレス）からの開放

顔が若返り、歯ぐきや唇の色が鮮やかに美肌・肌ツヤが度る

味覚・臭覚が改善する
ご飯がおいしく食べられる

家が汚れない臭い・カーテンの汚れ・窓のくすみの改善

出費（たばこ代）が減る

健康に良い体力が度る
急切れない

がんをはじめとする様々な病気のリスクが低下する

火災の心配が減る

よく眠れる

お子さんの身体・知能がピークに成長・発達への悪影響が陰る

禁煙治療

禁煙治療には健康保険が使えます。（一定の条件に該当する必要があります。）たばこをやめられないのは、「病気」にかかっているから、という考えのもと、2006年4月から医療機関で保険による治療が受けられるようになりました。なかなか禁煙できないのは、たばこの中に含まれているニコチンに、アルコールやシンナーのような依存性があるためなのです。

2016年4月から保険適用の条件が緩和（※）され、若年層も健康保険に適用した禁煙治療を受けやすくなりました。2020年度からは加熱式たばこ使用者も健康保険による禁煙治療の対象となりました。20代・30代のうちから積極的に禁煙に取り組みましょう。

※35歳未満の場合、「1日禁煙本数×喫煙年数=200以上」の条件が除外

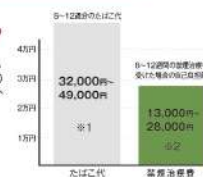
Q1: セムや治療をするの？

受診時期	治療内容
治療前の問診・診察	禁煙治療のための条件の確認
初回診察	①診察
再診1（2週間後）	②呼吸一酸化炭素濃度の測定
再診2（4週間後）	③禁煙実行、継続に向けてのアドバイス
再診3（8週間後）	④禁煙補助薬の処方（貼り薬や飲み薬）
再診4（12週間後）	

Q2: 費用はいくらかかるの？

※1 処方される薬にもよりますが、自己負担3割として、8〜12週間まで73,000円〜28,000円程度の費用がかかります。

※2 「禁煙治療のための標準治療費（算定額）」の範囲に基づき算



Q3: この病院でも保険を使えるの？

禁煙治療の経験をする医師が1名以上勤務していること等の要件を備えた病院で治療を受ける必要があります。一般社団法人日本禁煙学会のホームページに、禁煙治療に保険が適用できる千葉県内医療機関の一覧が掲載されていますので御覧ください。

知っておきたい たばこ健康について

自分のために、愛する人のために



デーバくん

千葉県健康福祉部健康づくり支援課

喫煙するとどうなるの？ Q&A

Q：喫煙はからだに悪いの？

A： たばこの煙には、300種類以上の化学物質が含まれ、発がん性があると報告されている物質も約70種類存在しています。
また、近年世界的に広がってきている無煙たばこについても、使用者への健康被害が指摘されています。



Q：加熱式たばこもからだに悪いの？

A： たばこ葉やその加工品を電気的に加熱し、発生させた煙を吸入するたばこ製品を加熱式たばこと呼びます。
近年、加熱式たばこは、喫煙者本人及周囲への健康影響や臭いなどが紙巻たばこより少ないという期待から、使い始める方がいますが、加熱式たばこにもニコチン等の有害物質が多く含まれています。

Q：未成年から喫煙していると？

A： 未成年者の喫煙は、成長に悪い影響を与えるほか、身体に酸素が十分に行き渡らず、持久力の低下をもたらします。また、たばこを吸い始めた年齢が若いほど、ニコチン依存になりやすく、がんや心臓病などの危険度も高まります。

Q：吸い続けるとうどうなるの？

A： 喫煙は、がんの原因になることは広く知られていますが、喫煙を続けることによって様々な病気のリスクが高まります。
がん以外では、COPD(慢性閉塞性肺疾患)や気管支炎などの呼吸器系の病気を引き起こすだけでなく、胃潰瘍や十二指腸潰瘍などの胃腸の病気、歯周病、糖尿病などにかかりやすくなります。喫煙は動脈硬化の進行を早める働きがあるため、狭心症や心臓梗塞、脳卒中など、心臓や血管にかかる病気の死亡の危険度を引き上げます。

Q：COPD(慢性閉塞性肺疾患)は、どんな病気？

A： COPDの原因としては、50%～80%たばこの煙が原因といわれ、重症化するまでの動きも急激でしんどい。酸素吸入が必要になるなど、生活に大きな影響があります。
COPDは、たばこの煙に含まれる有害物質によって、気管支が炎症を起こして狭くなり、酸素を取り込む細胞が壊され、呼吸がしにくくなります。壊れてしまった細胞は元には戻りませんが、治療することによって進行を遅らせたり、症状を和らげることができます。

該当することはありませんか？



予防も治療も、まずは禁煙

こんなにあるの？ 妊娠中のたばこの害

妊娠中の喫煙によって、胎児に多くの影響が見られます。また、お母さん自身にもさまざまな妊娠合併症のリスクも増大させます。



*围産期死亡とは、妊娠22週以降に死産したり、生後1歳未満に新生児が死亡すること。
*非燃焼・加熱式たばこや電子たばこについては、日本呼吸器学会が「ニコチンやその他の有害物質を吸引する製品であり、使用者にとっても、受動喫煙させられる人にとっても、使用は推奨できない」との見解を出しています。

子育て中も続くの？ 育児中のたばこの害

子育て中の喫煙によって、お子さんの成長発達に影響が見られる他、病気が増えたり、事故の原因にもつながります。



*乳幼児突然死症候群(SIDS)とは、乳幼児に何の前兆もなく、既往歴のないまま突然死したる病気。

