

たばこの話

屋島総合病院 保健師 柏 幸子さん

たばこの煙には、喫煙者が吸う**主流煙**と、吐き出す**呼出煙**、火のついたたばこから立ち上る**副流煙**があります。これらの煙には、「チニン、タール、一酸化炭素など約4000種類の化学物質が含まれており、人体に有害なものは250を超えて、発がん性の疑われるものは50を超えるといわれています。

『たばこの害』

- がんや脳卒中などのリスクが高くなる。
- 動脈硬化がおこりやすくなる。
- 呼吸器の障害がおこりやすくなる。
- 女性の喫煙は、女性特有の疾患や妊娠・出産への影響など男性よりも多くのリスクがある。

『受動喫煙の害』

喫煙者が吸い込む主流煙よりも、副流煙に含まれる有害物質の濃度のほうが、高いことがわかっています。家庭内では非喫煙者の肺がん発生率が高くなり、子どもでは気管支炎や肺炎などにかかりやすくなるといわれています。

煙の有害は、あなた一人にとどまりません。ぜひ、この機会に禁煙に歩踏み出してみてください。禁煙に迷いはありません、禁煙直後から病気のリスクは徐々に減ります。

【禁煙チャレンジ】

- 1 禁煙開始
 - 「禁煙治療」・「禁煙補助薬」など医学的なサポートを利用する。
 - たばこ・ライター・灰皿を処分する。
- 2 禁煙継続
 - たばこのない環境をつくる。
(お酒の席喫煙所・パチンコ店などに近寄らない)
 - 吸いたくなつたら「氣をそらす。
(水を飲む・歯磨きをする・場所を変えるなど)

／お元気ですか？／

～保健師さんの健康チェック～