

喫煙者にも受動喫煙をしてしまっている方にも知ってほしい

軽く考えていませんか？

# たばこの煙の害のこと



喫煙者のみなさまへ



わかっちゃいるけど、  
やめられない...

喫煙による

5つの「もったいない」!!

**【脳と精神的影響】**

脳卒中(脳血管発作) / 依存・禁断症状 / 脳内の神経伝達の変調 / 喫煙の害に対する不安

**【毛髪】**

臭いと汚れ

**【眼】**

眼が痛む / 涙がよく出る / まばたきをよくする / 失明(黄斑変性) / 白内障

**【鼻】**

嗅覚が鈍くなる / 鼻腔がん・副鼻腔がん

**【皮膚】**

皮膚の色調の喪失 / シワが増える / 老化が早まる / 乾癬

**【歯】**

変色と汚れ / プラーク(歯垢) / 歯の喪失 / 根面う蝕 / 歯肉疾患(歯肉炎)

**【手】**

末梢血管疾患による血液の循環不良(指が冷たい) / 指がタールで汚れる

**①時間を奪われる!**

1日5分の喫煙 → 15本で  
1日1時間以上!

**②老けて見える!**

皮膚の黒ずみ、しわの増加...

**③たばこ代がかかる!**

1箱約410円のを1日1箱  
→1か月約1万2千円  
1年で約15万円!

**④病気になって医療費がかかる!**

たばこは万病のもと!  
インフルエンザにかかりやすく、  
重症化しやすい!

**⑤家族も道連れになる!**

受動喫煙で病気になりやすい...

**【口とのど】**

口唇・口腔・咽頭・喉頭がん / のどが痛む / 味覚が落ちる / 息がタバコ臭い

**【心臓】**

心臓の冠動脈を障害し、閉塞し、弱める / 心臓発作

**【呼吸と肺】**

肺がん / せきとたん・息切れ / かぜと流感・肺炎・ぜん息 / 慢性閉塞性肺疾患・肺気腫 / 結核 / 慢性気管支炎

**【胸部】**

食道がん

**【肝臓】**

肝がん

**【腹部】**

胃潰瘍・十二指腸潰瘍 / 胃がん・膵臓がん・結腸がん / 大動脈瘤

**【腎臓と膀胱】**

腎がん・膀胱がん

**【骨】**

骨粗しょう症 / 大腿骨頸部骨折

**【男性の生殖器】**

精子の変形・運動性の減少・数の減少 / 不妊 / インポテンツ

**【女性の生殖器】**

月経痛 / 閉経が早まる / 子宮頸がん / 不妊

**【創傷と外科】**

創傷の治癒が遅れる / 手術後の回復が遅れる

## <たばこによる健康障害>

**【糖尿病】**

インスリン非依存性糖尿病(成人の2型糖尿病発症)

**【血液】**

急性骨髄性白血病

**【脚と足】**

末梢血管疾患による脚の痛みと壊疽・末梢血管疾患 / バージャー病

**【火傷】**

タバコによる火災のため

**【免疫系】**

感染に対する抵抗力の減少

(タバコ・アトラス,WHO,2006,一部改変)

受動喫煙をしてしまっている方へ



自分がたばこを吸っていなくても、家族や友人、職場の人、通りすがりの人がたばこを吸っていることで、あなたもたばこの副流煙を吸っています。受動喫煙も、喫煙と同様に体に悪影響を与えます。たばこを吸わなくても、たばこの煙を吸わない生活を心がけましょう。

## <受動喫煙の害>

### すぐにあらわれる影響

- 目の痛み、目がしみる
- のどの痛み、咳
- 心拍数の増加
- 手足の冷え

### 長期的な受動喫煙による影響

- 脳卒中
- 喉頭がん
- 肺がん
- 気管支喘息
- 心臓病
- 高血圧
- 糖尿病
- 膀胱がん
- 子宮頸がん
- 動脈硬化
- 乳がん

### 妊婦、新生児への影響

- 流産、早産
- 乳幼児突然死症候群
- 新生児の低体重化
- 新生児の将来の肥満、糖尿病



### 子どもの前でたばこを吸うとこのような影響が...

両親ともに非喫煙者の場合を1とすると

赤ちゃんが突然  
死んでしまう病気  
(乳幼児突然死症候群)  
にかかる割合

両親共に喫煙者の場合  
**4.7倍**

親の一人が喫煙者の場合  
**1.6倍**

肺炎や気管支炎にかかる割合 **1.5~2.5倍**

中耳炎 **1.2~1.6倍** 気管支喘息 **< 1.5倍**

(厚生労働省心身障害研究 1998)

### 知ってますか？ たばこの煙の有害物質

- ニコチン
- ヒ素
- カドミウム
- 一酸化炭素
- フェノール
- ゴキブリの殺虫剤の成分
- アリの殺虫剤の成分
- 電池、イタイイタイ病の原因
- 車の排気ガス
- トイレの消毒殺菌剤の成分

受動喫煙の煙には、何百もの有害な汚染物質および何十ものがんの原因となる化合物が含まれています。  
(UICC「たばこの煙から子どもたちを守るためには」2008)

## 禁煙相談 受付中！

原則毎月第1金曜日 午前中（要予約）

保健師による個別に応じた相談、

禁煙外来実施医療機関の紹介、

肺年齢測定などの計測、資料提供を行います。

相談日時も個別に対応します。

<問い合わせ先・禁煙相談申込先>

金沢福祉保健センター福祉保健課健康づくり係

金沢区役所4階 408番窓口

TEL 045-788-7840

FAX 045-784-4600