

# アレルギー疾患のある方は「禁煙を！」



① タバコ煙には、5300種類の化学物質が含まれています。アレルギーを誘発する物質もあります

タバコの煙にはベンゼン、トルエン、ホルムアルデヒド、フェノールなど様々なアレルギーを誘発する物質が含まれます。発がん性物質は70種類入っています。

## ご存知ですか、タバコの成分

タバコ煙の成分	身のまわりの例
✓アンモニア	悪臭、刺激臭
✓ホルムアルデヒド	シックハウス、塗料
✓トルエン	シンナーの主成分
✓フェノール	殺虫剤の主成分
✓ベンゼン	ガソリンの成分
✓シアン化水素	殺そ剤(ねずみ駆除剤)
✓カドミウム	有毒金属、イタイタイ病
✓一酸化炭素	車の排気ガス
✓ダイオキシン	ごみ焼却からでる猛毒
...	



タバコの煙には5300種類の化学物質  
その中には70種類の発がん性物質

② タバコ煙には、シックハウス症候群の原因物質と同じ化学物質が含まれています

ホルムアルデヒド、アセトアルデヒド、トルエン、キシレンなど、シックハウス対策で規制される化学物質は、タバコ煙にも含まれています。6畳間でタバコを1本吸うと、有害物質濃度が環境基準の4倍になるという結果もあります。これらの化学物質の長年の摂取は、アレルギー症状を悪化させます。



③ ぜんそくやアレルギー体質の方の喫煙は、将来のCOPDのリスクを高めます

ぜんそくのある患者が喫煙をすると、肺機能がより急速に低下し、将来の呼吸不全につながります。



正常



喫煙で汚れた肺



肺気腫肺  
(フヨボヨしています)

④ 換気扇下の喫煙やベランダ喫煙では、受動喫煙の防止にはなりません

※家族に喫煙者がいる子の尿中の発がん性物質量



10倍!



2倍!

⑤ 周囲の方への受動喫煙は、その方のアレルギー症状を悪化させます

受動喫煙により、ぜんそくや化学物質へのアレルギー症状が出現しやすくなります。

⑥ 喫煙は家計にも負担・・・

1日わずか1本の喫煙でも、年間1万円の出費。  
10年間で1本あたり10万円が節約できます。

⑦ 正しい(自力での)「禁煙法」です

- 減らす・軽くする・加熱式タバコへ変更はNG
- 期日を決めて一気に禁煙を開始する
- 一定の禁断症状は覚悟する(3~7日がヤマ)
- 喫煙と結びつく生活パターンを変える
  - 食後はすぐに席を立てて歯みがき
  - コーヒーや飲酒を控える
  - 朝のトイレ喫煙を洗顔に変えるなど
- 吸いやすい「環境」を作らない
  - タバコ・ライター・灰皿は捨てる
  - 喫煙者や喫煙場所に近づかない
  - タバコを買っていた場所に行かない
  - 3原則は「捨てる・買わない・もらわない」
- 吸いたくなったら「代替りの行動」
  - 深呼吸・水や茶を飲む・体操・歯みがき、etc
- 再発は「1本だけ」から。代替りの行動で対処していけば、徐々に思い出さなくなります
- うまくいかないときは、禁煙外来へ!

禁煙外来 検索



- 楽で・禁断症状が確実に少ない
- 確実・3ヵ月(5回)通院すれば7~8割成功
- 安い・3ヵ月の保険診療で2万円弱



製作：くまもと禁煙推進フォーラム

参照：日本肺癌学会および日本内科学会/喫煙問題に関するスライド集

