

かぜの機会に「禁煙を！」



① 日頃吸い込まれているタバコ煙には、
5300 種類の化学物質が含まれており、
70 種類の発がん性物質が入っています

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 タバコの煙は気道の細胞を傷めます

たくさんの化学物質を口や気管支・肺に吸引すると、それらの細胞が傷みます。有害なものを排出する機能が障害され、たんがたまりやすく、せきがひどくなります。気道の免疫機能が低下します。

③ 喫煙によりおこる肺の肉眼的変化



正常



喫煙で汚れた肺



肺気腫肺

(ブヨブヨしています)

④ 喫煙がかぜの経過に与える悪影響

喫煙者は非喫煙者に比べて、かぜの経過が悪いことが判明しています。せきが長引きやすく、肺にたんがたまりやすく、気管支炎や肺炎へ進展しやすいことが判明しています。



⑤ 喫煙者は肺炎にかかりやすい

喫煙者は非喫煙者に比べて、2~3 倍肺炎にかかりやすいことが判明しています。肺炎による死亡の危険性も 1.8 倍です。禁煙すれば、肺炎死亡リスクが低下することも報告されています。

⑥ 喫煙は他にも体への悪影響が・・・

喫煙は、様々ながん、脳卒中、心臓病、COPD（慢性閉塞性肺疾患）、メタボリック症候群、糖尿病、歯周病などの原因となり、高血圧症や脂質異常の病態を悪化させます。喫煙者の6人に1人はCOPDです。喫煙歴10年以上の方はすでにCOPDとなり、そのためせきやたんがでるのかもしれませんが。喫煙は「健康への最大の危険因子」です。

⑦ 周りの方にも受動喫煙をおこしています

体や脳の成長阻害、肺炎、中耳炎、ぜんそく、治らないせき、がん、心臓病など。

⑧ 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。

⑨ 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
- 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