

# たばこについて

たばこの煙は、喫煙者が吸う煙より、周囲に広がる煙の方が有害物質(200種類を超える)を含んでいます。たばこを吸う人、吸わない人がお互いに気持ちよく過ごすために、吸う場合は喫煙マナーを守って、分煙を実行しましょう。



受動喫煙とは、「自分の意思に関係なく他人のたばこの煙を吸わされること」です。主に以下の悪影響があります。

- おとな : 肺がん・心疾患・副鼻腔がん
- 子ども : 肺機能の低下や中耳炎・乳幼児突然死症候群
- 妊産婦 : 早産・低体重出生など

治療法…

- 薬物療法
- 在宅酸素療法など

## ● たばこ病を知っていますか… COPD(慢性閉塞性肺疾患)

たばこを吸っている人、過去に吸っていた人は下記のような症状があったら、COPD という疾患が隠れていることがあります。長い時間をかけて病気が進み、気づいたときには、病状が進んでいることが多いのも、この病気の特徴です。

- ① 風邪でもないのに咳や痰がつづく
- ② 痰が粘ついたり、膿が混じったように見える
- ③ 呼吸をするときゼイゼイしたり、ヒューヒューいう
- ④ 朝方に頭痛がする
- ⑤ 坂道で息切れを感じる
- ⑥ 歳のわりに疲れやすい



患者数  
(日本では治療を受けている患者)

**22万人**

(厚生労働省  
患者調査 H29 年)

死亡数

COPD が原因とされる死亡者は 18,577 人(うち男性は、15,324 人)。  
男性に限れば、死因の 8 位になっています。  
第 1 位は悪性新生物(厚生労働省 人口動態統計 2018 年)。

## ● タバコ代…けっこうかかっています。

1 箱 500 円の人が…年間どのくらいかかる？

1 日	15 本	136,875 円/年
	25 本	228,125 円/年
	40 本	365,000 円/年

## ● たばこはやめられます♪♪ 禁煙支援を活用しよう！！

たばこは、依存物質であるニコチンを含むため、禁煙を決意しても意思だけではなかなかやめられません。そのようなときには、かかりつけの医師に相談したり、禁煙治療実施医療機関など利用しましょう。

### 三浦市の禁煙治療実施医療機関

- 齊田皮フ科 ● 三浦海岸つばさクリニック ● 三浦中央医院 ● 矢島内科医院 ● 三浦メディカルクリニック
- (神奈川県ホームページ「神奈川県内禁煙治療実施医療機関」より。R1.12 現在)

- ニコチン依存症ではありませんか…チェックしてみてください。  
「ニコチン依存度テスト(TDS)」(厚生労働省 e-ヘルスネットより)
- 経口禁煙補助薬(ニコチンガム・ニコチンパッチなど)の使用  
禁煙治療実施医療機関でご相談してみてください。

