

これだけは知ってほしい！

タバコのこと

タバコによる日本人の年間死亡者数（推計）
受動喫煙が原因で亡くなる人も少なくありません！



タバコは、吸う人にも吸わない人にも **有害**です。

タバコの煙には、約5,300種類の化学物質（ニコチン、タール、一酸化炭素、ホルムアルデヒド等）が含まれ、その中には発がん性のある物質も70種類近く含まれています。

また、タバコはいったん吸い始めるとなかなかやめられないという強い依存性のあることが特徴ですが、これは「ニコチン」によるものです。

出典：厚生労働省「喫煙と健康 喫煙の健康影響に関する検討会報告書」平成28年

タバコの煙の種類

受動喫煙の原因

45分ルールについて

喫煙後45分間は、喫煙者の呼吸から、タバコの成分が出続けているという研究結果があります。喫煙の影響が、周りの方におよぶことを防ぐために喫煙後45分間は、職場や家族のいる自宅等に戻らないようにしましょう。

副流煙

タバコの前から出る煙

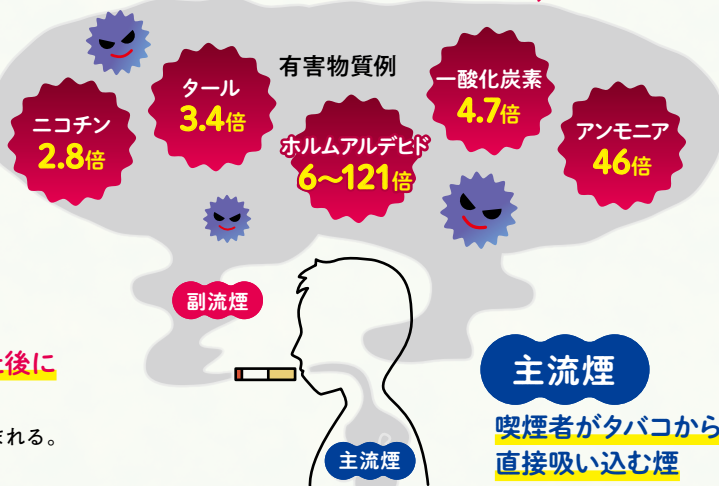
有害物質が主流煙の数倍含まれている。

呼出煙

喫煙者がタバコを吸った後に吐き出す息

喫煙後45分間有害物質が含まれる。

副流煙に含まれる有害物質は、主流煙の何倍？



出典：厚生労働省「喫煙と健康 喫煙の健康影響に関する検討会報告書」平成28年／日本肺癌学会「禁煙問題に関するスライド集2022年版」より作図



タバコによる健康影響*

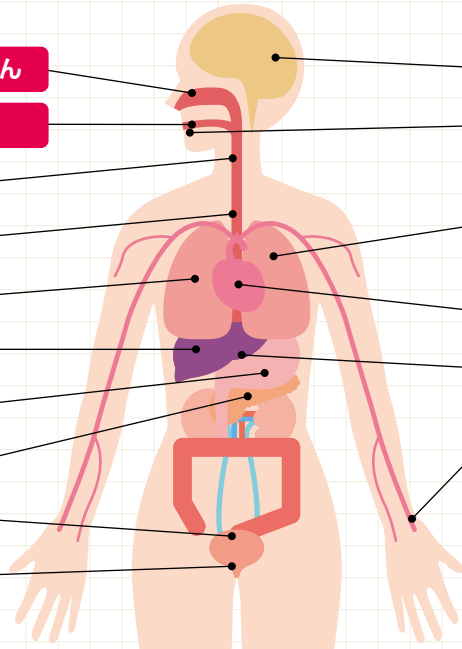
*科学的に明らかなもの

タバコに含まれる化学物質や発がん性物質は、口・のど・肺など直接タバコの煙に触れる場所だけではなく、血液を通じて全身に運ばれ**様々な病気**のリスクを高めます。

喫煙者（タバコを吸う本人）の危険性 [主流煙によるもの]

がん

- 鼻腔・副鼻腔がん
- 口腔・咽頭がん
- 喉頭がん
- 食道がん
- 肺がん
- 肝臓がん
- 胃がん
- 膵臓がん
- 膀胱がん
- 子宮頸がん



その他の疾患

- 脳卒中
- ニコチン依存症
- 歯周病
- 慢性閉塞性肺疾患 (COPD) ※1
- 呼吸機能低下
- 結核 (死亡)
- 虚血性心疾患
- 腹部大動脈瘤
- 末梢性の動脈硬化
- 2型糖尿病の発症
- 妊娠・出産
- 早産
- 低出生体重・胎児発育遅延

喫煙関連疾患 (タバコ病)

※1 慢性閉塞性肺疾患 (COPD)

主に慢性気管支炎と肺気腫を指します。いずれも息切れや血液中の酸素濃度低下、呼吸困難を引き起こし、一度かかると肺の機能は元に戻りません。喫煙が最大の原因とされています。

出典：厚生労働省「喫煙と健康 喫煙の健康影響に関する検討会報告書」平成28年

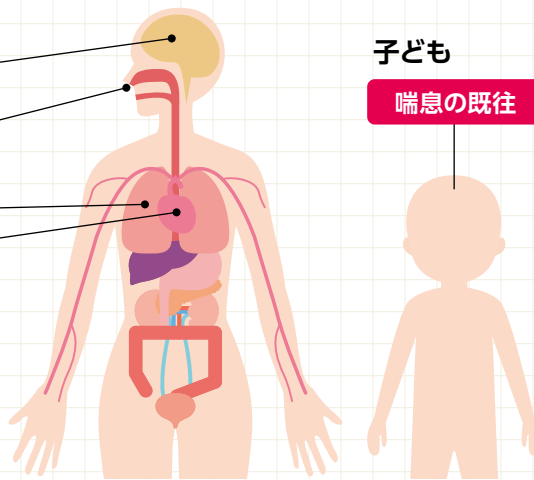
受動喫煙者（喫煙者の周りにいる人）の危険性 [副流煙、呼出煙によるもの]

大人

- 脳卒中
- 臭気・鼻への刺激感
- 肺がん
- 虚血性心疾患

妊娠・出産

- 乳幼児突然死症候群 (SIDS) ※2



子ども

- 喘息の既往

※2 乳幼児突然死症候群 (SIDS)

それまで元気だった乳幼児が、眠っている間に死亡する病気。

両親とも喫煙者だと
リスクは**10倍!**

出典：厚生労働省「喫煙と健康 喫煙の健康影響に関する検討会報告書」平成28年



特に 気を付けてほしい人は？



① 20歳未満

- 低年齢 (20歳未満) で喫煙を開始するほど、将来がんや心臓病にかかるリスクが高くなります。
- タバコを吸い始めてからニコチン依存症になるまで大人は2~3ヶ月かかりますが、20歳未満ではほんの1~2週間しかかかりません。

② 女性

- 美容
肌荒れ・シミ
冷え性・口臭
歯の汚れ・歯肉炎
歯槽膿漏
- 妊娠・出産に対する影響
流産・早産・低出生体重児のリスクが高くなります。
ニコチンは母乳中に移行し、「母乳中のニコチン」は母親の血液濃度の3倍です。
出生後も、こどもの身体的、知的発達に影響します。

出典：厚生労働省「喫煙と健康 喫煙の健康影響に関する検討会報告書」平成28年

タバコをやめたい… そんなときは**禁煙治療**を！

タバコがやめられない「ニコチン依存症」は、
治療ができる病気です！

禁煙に『今さら…』
ということはありません。
早いほど良いですが、
何歳で始めても効果があります。



禁煙を手助けする薬・禁煙治療があります！

1. 病院等の禁煙外来で

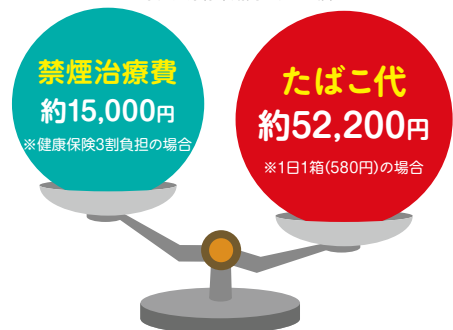
- 条件を満たせば健康保険適用で治療が受けられる。
- 保険適用の場合には3割負担で約15,000円。
- 3か月間に5回の通院による薬物治療
- オンライン診療や禁煙治療用アプリを使用した方法もある。

2. 薬局・薬店で

- ニコチンガム・低用量のニコチンパッチ
- 薬剤師のアドバイスを受け、薬局で購入できる。
- ニコチンパッチの内、ニコチンを多く含むものは処方箋が必要。

禁煙治療費とたばこ代の比較

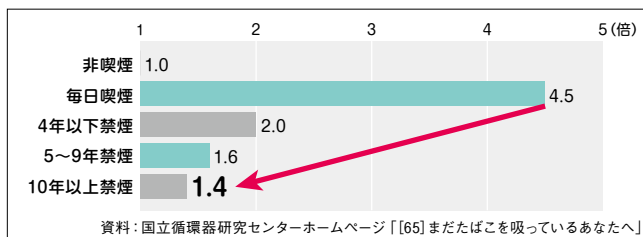
※禁煙治療標準期間12週で試算



禁煙するとこんなによいことが♪

①がんをはじめ、 様々なタバコ病のリスクが低くなる。

例えば…「禁煙後の年数と肺がん死亡率の関係」については



②お小遣いが増える

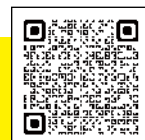
毎日20本（1箱580円）吸うと…

1か月（30日）で ▶	17,400円
1年（365日）で ▶	211,700円
10年で ▶	2,117,000円
一生（60年）で ▶	12,702,000円



福井県内では、120箇所以上の**禁煙外来**があります！➡

【参考ホームページ】福井県内の禁煙治療に保険が使える医療機関リスト（日本禁煙学会調べ）

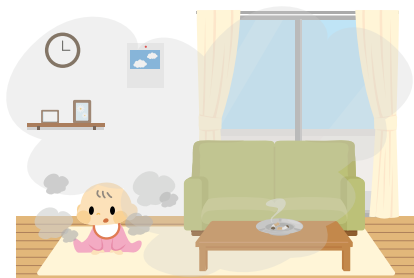


3次喫煙

その時には喫煙をしていなくても…

タバコを吸った屋内のじゅうたんや壁紙に付着・残留したタバコ煙の成分が、後に揮発・浮遊してこれを吸うことで喘息を起こしたり、のどを痛めたりします。子どもは特に呼吸の速度が速く、床やカーペットに触れる機会も多いので3次喫煙の影響を受けやすいです。ペットも同様に影響を受け、犬では肺がん、猫では口腔がんと悪性リンパ腫の発症率が高まります。

タバコ豆知識



Q. 新型タバコは安全？

A. 安全とは言えません。

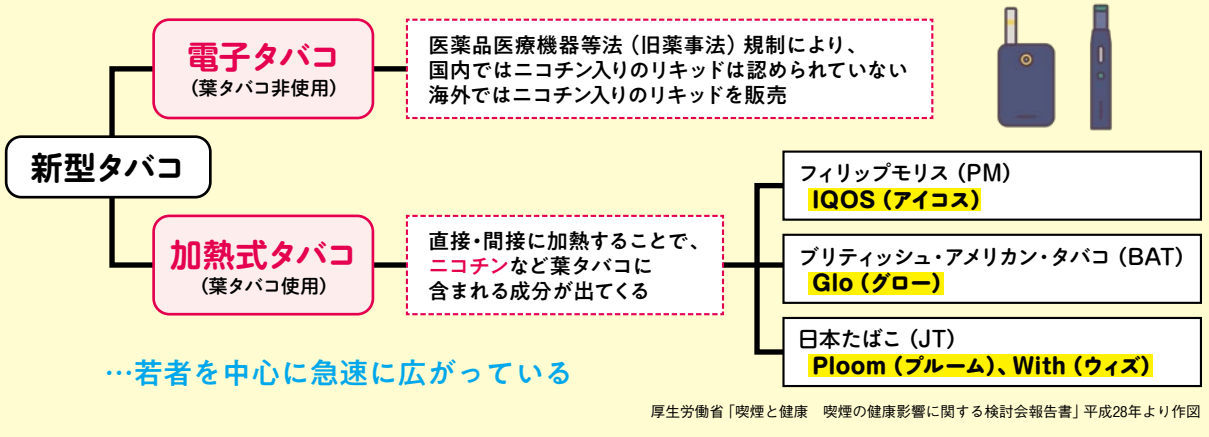


一口にタバコといっても近年様々な種類のタバコが売られています。例えば、加熱式タバコや電子タバコです。これらは新型タバコとも呼ばれます。

加熱式タバコ は通常のタバコよりも有害性が低い（タバコ葉を燃やすことにより発生する有害物質が抑制されている）と宣伝されていますが、蒸気には発がん性物質や粉じんが含まれ有害なことに変わりはなく、危険です。

電子タバコ（葉タバコを使用しない）であっても、ホルムアルデヒドなどの発がん性物質や有害物質は含まれていることがわかっています。

新型タバコの蒸気はすぐに見えなくなりますが、紙巻きタバコの煙と同様に周囲に広がるので、受動喫煙を引き起こす可能性があります。また、禁煙のためにまずは、タバコを変えてみよう、と考える人もいるかもしれませんが、新型タバコが禁煙に役立つというデータはありません。



Q. 分煙は有効か!?

A. 実は、分煙は効果がありません。

「喫煙室、喫煙カウンター、空気清浄機」の効果は限定的であり、ベランダで吸ったり、換気扇の下で吸ったりしても効果はほぼありません。※表紙45分ルール参照

マナーからルールへ

タバコはもはや嗜好品ではありません！

望まない受動喫煙を防ぐために健康増進法が一部改正され、2020年4月1日より適用されています。

ルール 1

多くの施設において屋内が原則禁煙です。 ※詳しくは右表をご覧ください。

特に健康影響が大きい年代や、患者の皆さんに配慮し、多くの方が利用する施設の区分に応じ、施設の一定の場所を除き喫煙を禁止しています。

① 子どもや患者等に特に配慮すべき施設

学校、病院、児童福祉施設、行政機関等（バス・タクシー・航空機も含む）

「敷地内禁煙」

※特別に「特定屋外喫煙場所」を設けた場合にしか喫煙できません。

② ①以外で、多数の人が利用する施設

事業所、工場、ホテル、飲食店、老人福祉施設、運動施設等（船舶、鉄道も含む）

「原則屋内禁煙」

※特別に「喫煙専用室等」を設けた場合にしか喫煙できません。

ルール 2

管理権原者の方が講ずべき措置等について

- 20歳未満の方は喫煙エリアに立入禁止
- 屋内での喫煙には喫煙室の設置が必要
- 喫煙室には標識が義務付けられる

これにより、多くの方が利用する様々な施設において、喫煙のためには各種喫煙室の設置が必要となります。

※お客さんは子ども連れでは利用することができません。20歳未満の従業員に料理を運ばせることも掃除をさせることもできません。