

クイズ☆たばこのこと ～みんなで考えよう～



たばこで集中力を高めたり、リラックス効果を得られる？

たばこに含まれるニコチンには依存性があり、体内のニコチンが減少すると、イライラや落ち着かない感じがします（禁断症状）。**たばこを吸うことで、ニコチン依存症の禁断症状を和らげているだけで、集中力を高めたり、リラックス効果はありません。**



電子たばこに変えれば、健康面での問題はない？

日本呼吸器学会では、非燃焼・加熱式たばこや電子たばこの使用は、健康に悪影響もたらされる可能性を指摘しています。また、使用者が出す霧状の微粒子（エアゾル）は周囲に拡散し、**受動吸引による健康被害を生じる可能性があることも指摘**しています。



持病で服薬していても、いま元気ならたばこを吸っても大丈夫？

これまでの研究から、たばこが肺がんをはじめとする**様々ながんの原因**となることが科学的に明らかにされ、がんになった人のうち男性で30%、女性で5%は、たばこが原因だと考えられています。がん以外にも、3大死因といわれる“脳卒中”や“虚血性心疾患（心筋梗塞、狭心症等）”の他、一見喫煙と関係なさそうな糖尿病等の**リスクも高めてしまう**ため、禁煙をおすすめします。（参考）国立がん研究センターがん情報サービス




屋外でたばこを吸っていても、受動喫煙対策は万全か？

たばこの煙を自分の意思とは関係なく吸い込んでしまうことを**受動喫煙**と言い、短時間・少量でも健康被害を与えてしまいます。日本では受動喫煙で年間15,000人が死亡していると推計され、これは**交通事故による死亡の約4倍**です。たばこの煙は広範囲に広がりやすく、ベランダや屋外での喫煙であっても、隣人の受動喫煙を防ぐことはできません。空気清浄機や一般的なマスクでも防ぐことはできません。

（参考）厚生労働省 2016年 喫煙と健康 喫煙の健康影響に関する検討会報告書、警察庁 平成29年中の交通事故による死者数：3,694人



毎年5月31日は世界禁煙デー、平成30年5月31日から6月6日までは禁煙週間です。**禁煙チャレンジ**  してみませんか？



禁煙補助薬（ニコチンパッチや飲み薬）を使った禁煙治療を受けると、何も使わないで我慢するよりも無理なく禁煙することが可能です。

大崎地域で働く皆様の健康づくりを応援する情報満載のサイト「おおさき健康ナビ」もご活用ください!!

おおさき健康ナビ

検索 