

# たばこパネル ①

たばこパネル7-1 (B3・硬質ポリ塩化ビニル)

## 健康を脅かす たばこの害

吸う人にも害をもたらすたばこ

肺がんはたばこの成分から出る煙で、喫煙者が吸う主流煙よりも有害成分が多く、また強いアルカリ性で主流煙よりも肺がんを誘発します。

たばこの煙は吸わない人にも害を及ぼす

非喫煙者と比較した喫煙者のがん死亡率

肺がんとたばこ

血管硬化とたばこ

たばこを吸うと、体のどの部分が悪くなるでしょう。

喉嚨がん	20.30
口咽頭がん	4.38
喉がん	4.13
舌がん	3.44
食道がん	2.88
胃がん	2.67
膵臓がん	1.81
胃腸がん	1.71
肺がん	1.65
肝臓がん	1.65
膵臓がん	1.65
胆嚢がん	1.47
膵臓がん	1.20

たばこを吸うと、さまざまな病気による死亡率が高くなります。たばこによって罹患する可能性が高くなる病気には、肺がんをはじめとする多くのがん、虚血性心疾患（狭心症、心筋梗塞など）、脳卒中（脳梗塞、くも膜下出血など）、肺炎腫などの慢性閉塞性肺疾患（COPD）、胃・十二指腸潰瘍などがあります。また、たばこを吸い始める年齢が若いほど、肺がんなどの病気で死亡するリスクが高くなることが明らかになっています。

●たばこの有害成分

たばこの煙の中には約4000種類以上の化学物質が含まれており、このうち200種類以上が有害物質とされています。代表的な有害物質には、ニコチン、一酸化炭素、タールなどがあります。これらの有害物質は、肺から血液の中に入って体のすみずみまで到達します。

●たばこの健康影響

たばこを吸うと、さまざまな病気による死亡率が高くなります。たばこによって罹患する可能性が高くなる病気には、肺がんをはじめとする多くのがん、虚血性心疾患（狭心症、心筋梗塞など）、脳卒中（脳梗塞、くも膜下出血など）、肺炎腫などの慢性閉塞性肺疾患（COPD）、胃・十二指腸潰瘍などがあります。また、たばこを吸い始める年齢が若いほど、肺がんなどの病気で死亡するリスクが高くなることが明らかになっています。

●ニコチンへの依存

たばこがなかなかやめられないのは、思ってもいからずニコチン依存症によるものです。ニコチン依存症の人は、ニコチンが切れるとイライラして落ち着きなくなり、ストレスを感じるようになります。ここで喫煙すると快感物質（ドーパミン）が放出されるため、たばこでリラックスできると錯覚してしまいます。

●軽いたばこなら大丈夫？

軽いたばこの場合、1本あたりのニコチンやタールの含有量は少ないものの、喫煙本数を増やす、深く吸い込む、燃元まで吸うなど無意識のうちにより吸い方を工夫して、ニコチン摂取量を維持するようになります。そのため、軽いたばこでも、健康上のリスクの軽減には必ずしもつながらず、むしろニコチン、タール、一酸化炭素などを多く摂取する可能性もあります。

たばこパネル7-2 (A1・フレームあり)

## 自分の健康は自分で守ろう！

# いろいろなたばこの害～たばこは毒のカンヅメ～

史上最大の発がん物質

青少年の喫煙の健康影響

たばこは全身体

一酸化炭素の影響

副流煙の害

喫煙開始を防止するには

1 きっかけを断ろう。

2 たばこの本数を減らそう。

たばこを止めたいと思ったら

禁煙について情報収集をしてみよう

宮城県 宮城保健所

たばこパネル7-3 (A1・ステンボード)

## たばこはなぜ体に悪い？

●たばこの有害成分

たばこの煙の中には約4000種類以上の化学物質が含まれており、このうち200種類以上が有害物質とされています。代表的な有害物質には、ニコチン、一酸化炭素、タールなどがあります。これらの有害物質は、肺から血液の中に入って体のすみずみまで到達します。

●たばこの健康影響

たばこを吸うと、さまざまな病気による死亡率が高くなります。たばこによって罹患する可能性が高くなる病気には、肺がんをはじめとする多くのがん、虚血性心疾患（狭心症、心筋梗塞など）、脳卒中（脳梗塞、くも膜下出血など）、肺炎腫などの慢性閉塞性肺疾患（COPD）、胃・十二指腸潰瘍などがあります。また、たばこを吸い始める年齢が若いほど、肺がんなどの病気で死亡するリスクが高くなることが明らかになっています。

●ニコチンへの依存

たばこがなかなかやめられないのは、思ってもいからずニコチン依存症によるものです。ニコチン依存症の人は、ニコチンが切れるとイライラして落ち着きなくなり、ストレスを感じるようになります。ここで喫煙すると快感物質（ドーパミン）が放出されるため、たばこでリラックスできると錯覚してしまいます。

●軽いたばこなら大丈夫？

軽いたばこの場合、1本あたりのニコチンやタールの含有量は少ないものの、喫煙本数を増やす、深く吸い込む、燃元まで吸うなど無意識のうちにより吸い方を工夫して、ニコチン摂取量を維持するようになります。そのため、軽いたばこでも、健康上のリスクの軽減には必ずしもつながらず、むしろニコチン、タール、一酸化炭素などを多く摂取する可能性もあります。

たばこパネル7-4 (A1・ステンボード)

## ご存じですか？

# Chronic Obstructive Pulmonary Disease

(慢性閉塞性肺疾患)

●こんな症状が続く人は気をつけて

慢性閉塞性肺疾患（COPD）は、肺の機能が低下して呼吸困難を繰り返す病気です。COPDを発症すると呼吸機能が低下するため、かぜやインフルエンザなどの感染症によって、症状が急激に悪化（急性増悪）することがあります。急性増悪を繰り返すことでCOPDは重症化してしまうため、軽微な症状がある場合は、すぐに医療機関へ相談しましょう。

●禁煙こそ最大の予防法

COPD発症の主な原因は、空気中の有害物質を吸い込むことです。その中でも、たばこの煙は特に影響が大きいため、禁煙はCOPDに対して最大の予防となります。

●COPD発症のしくみ

たばこの煙などの有害物質を吸い込む → 肺に慢性の炎症が起こる

【COPDの発症】

禁煙でCOPDを予防しましょう

宮城県 宮城保健所

## たばこパネル ②

たばこパネル7-5 (A1・ステレンボード)

### たばこは女性の美容と健康の大敵

#### たばこは美容にも悪いって知ってる?

**肌への影響は?**  
老化を早め、肌荒れやシミ、シワが増えます。

**髪への影響は?**  
髪のもや衣類にたばこにおいが染みつきやすくなります。

**生理不順の原因に?**  
喫煙は、女性ホルモンの分泌を低下させ、生理不順の原因になります。

**骨への影響は?**  
骨粗しょう症の発症リスクが高まります。

**口への影響は?**  
歯くさりの原因になり、歯周病にもかかりやすくなります。

**ガンになるリスクを高める?**  
乳がん、子宮頸がんを発症する要因となります。

**妊娠への影響は?**  
妊娠中の喫煙は、早産や低体重児の危険性を高め、産後うつ病の発症の可能性も高めます。これは、さらに高まるニコチンや一酸化炭素などによって、赤ちゃんに必要な栄養や酸素が十分に届かなくなるためです。

これからの健康で充実した生活のために、**禁煙について考えてみましょう。**

宮城県

たばこパネル7-6 (A1・ステレンボード)

### 禁煙にチャレンジ! してみませんか

#### 禁煙のコツ

家族や周囲の人に禁煙を宣言する!

禁煙開始日を設定する。(例:誕生日など)

禁煙したい場所、行動を定める。(例:飲み、冷たい水など)

禁煙期間中の多量喫煙を避ける。お酒の摂取は要注意!

禁煙グッズを利用する。

喫煙しなくなる生活パターンを定める。(例:お風呂を浴びる、夜更かししないなど)

禁煙を続けられなかったら自分をほめる。

禁煙補助薬を活用する。

なぜ禁煙するのか明確にする。(例:子どもや家族のためなど)

#### 一人でやめるのが不安な方

禁煙外来

一人ではやめるのが不安な方、お医者さんのサポートを受けてみるはいかがでしょうか。  
禁煙外来は、内科や産婦人科など、さまざまな診療科で行われています。禁煙補助薬の処方、経過観察の中で離脱状況(集中力低下やイライラ等)が心配してもよさく乗り換えられる方法を指導するなど、あなたの禁煙をサポートしてくれます。

禁煙補助薬

ニコチンパッチ等のニコチンを含む薬は、ニコチン不足の状態を軽減して、禁煙の手助けしてくれます。副作用は、ニコチンを含みすぎた場合、ニコチンがブロックすることにより、ニコチン受容体の機能を軽減します。

もし吸ってしまっても諦めない!

禁煙中に吸ってしまったとしても自分を責めないでください。喫煙者が1回の禁煙だけで成功することはまれで、平均3〜4回の禁煙の試みを経て生涯禁煙になるとの報告もあります。禁煙を始めたということは、自分の健康、周囲の人の健康のことを考える大きな第一歩となっています。失敗は成功に向けての学習の機会と考え、あきらめず何度もチャレンジすることが大切です。

宮城県

たばこパネル7-7 (A1・ステレンボード)

### めざせ! 受動喫煙ゼロ

吸ってないのに吸われるのが「受動喫煙」。タバコの煙には有害物質がたくさん。知らないうちに周りに悪影響を与えているかも。

宮城県は全国と比べて喫煙者が多い!

**宮城県ではどれくらいの人がたばこを吸っているの?**

宮城県の喫煙率は、男性が33.4%、女性が9.9%で、全国でも高い地域です。

性別	宮城県 (%)	全国平均 (%)
男性	33.4	20.0
女性	9.9	10.0

**たばこを吸うとどんな影響があるの?**

健康への影響

- 肺がん発症リスク: 4.12~4.39倍
- 虚血性心疾患(心臓病等)と発症リスク: 2.79~3.15倍
- 肺気腫発症リスク: 2.15~3.28倍
- 肺がん発症リスク: 1.41~1.56倍
- 慢性気管支炎(COPD)発症リスク: 3.09倍、3.55倍

受動喫煙の影響

- 肺がん発症リスク: 1.28倍
- 虚血性心疾患(心臓病等)と発症リスク: 1.23倍
- 肺がん発症リスク: 1.29倍
- 乳がん発症リスク: 4.67倍

周囲の健康に悪影響を与える「受動喫煙」をなくそう!

**受動喫煙防止宣言**

宮城県は受動喫煙による健康への影響から県民を守る環境づくりを推進するため、仙台市や全国健康保険協会宮城県支部(協会けんぽ宮城県支部)と共同で、民間施設を対象とした受動喫煙防止宣言書施設登録制度の活用を呼びかけております。

●ご登録された施設・事業所をHPで公開  
●ご登録された施設・事業所にステッカーを交付 → 施設に貼って喫煙できないことを利用者にはっきりアピール

健康に配慮している施設や事業所としてイメージアップ

登録制度のお申し込み先

**協会けんぽ宮城県支部**  
協会けんぽ宮城県支部に未加入で、登録希望施設が仙台市内の事業者はコチラ  
協会けんぽ宮城県支部 健康増進課  
〒980-0855 仙台市青葉区中央1-1-1  
TEL/022-714-6851 FAX/022-714-6857

**宮城県健康福祉部健康推進課**  
健康に配慮している施設や事業所としてイメージアップ  
宮城県健康福祉部健康推進課  
〒980-0855 仙台市青葉区中央1-1-1  
TEL/022-214-8198 FAX/022-214-4444

登録制度のお申し込み先

**協会けんぽ宮城県支部**  
協会けんぽ宮城県支部に未加入で、登録希望施設が仙台市内の事業者はコチラ  
協会けんぽ宮城県支部 健康増進課  
〒980-0855 仙台市青葉区中央1-1-1  
TEL/022-714-6851 FAX/022-714-6857

**宮城県健康福祉部健康推進課**  
健康に配慮している施設や事業所としてイメージアップ  
宮城県健康福祉部健康推進課  
〒980-0855 仙台市青葉区中央1-1-1  
TEL/022-214-8198 FAX/022-214-4444