

禁煙のススメ



煙を配らず気を配ろう！

喫煙でご自身や周りの方の
健康を害していませんか？

厚生労働省の「新型コロナウイルス感染症の“いま”に関する 11の知識」(2022年2月版)によると、
新型コロナウイルス感染症の重症化リスクとして次の基礎疾患等があげられています。

**重症化の
リスク**

まんせいへいそくせいはいっかん

慢性閉塞性肺疾患 (COPD)、慢性腎臓病、

とうようびょう

こうけつあつ

しんけっかんしっかん

ひまん

きつえん

糖尿病、高血圧、心血管疾患、肥満、喫煙

喫煙者は非喫煙者と比べ、新型コロナウイルス感染症の重症化リスクが高いことが明らかになっています。**世の中の変化を禁煙のきっかけにしてみませんか。**

喫煙者本人の健康への影響

喫煙は、がんをはじめ脳卒中^{のうそっちゅう}、心筋梗塞、慢性閉塞性肺疾患 (COPD)、糖尿病、歯周病^{ししゅうびょう}など多くの病気と関係しています。

知っていますか COPD

慢性閉塞性肺疾患 (COPD) とは、これまで慢性気管支炎と肺気腫と呼ばれてきた病気の総称です。肺の生活習慣病とも呼ばれ、日本では COPD の 9 割以上は喫煙が原因とされています。40 才以上の 8.6%、約 530 万人の患者がいるといわれていますが、治療に取り組んでいる方は約 22 万人で 1 割未満です。また、COPD による年間死亡者数は、約 1 万 8 千人と推計されています。

COPD の主な症状

COPD の主な症状は、せき・たん・運動時の息切れです。一度壊れた肺の機能は元には戻らず、重症化すると QOL (Quality Of Life : 生活の質) にも影響し、少し歩いただけで息切れしたり、坂道や重い荷物を持って歩くことに苦痛を感じるようになります。さらに進行すると、一日中酸素を吸入する必要があります。適切な治療や、禁煙・服薬・食事・運動による自己管理で悪化させないことが可能です。まずは早期発見が大切です。

出典：中村正和、喫煙者本人の健康影響、e-ヘルスネット、<https://www.e-healthnet.mhlw.go.jp/information/tobacco/t-02-002.html> 厚生労働省。(2019)

喫煙によりなりやすい疾患

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

ニコチン依存症

歯周病

結核

循環器疾患

脳卒中

虚血性心疾患

腹部大動脈瘤

末梢性の動脈硬化

呼吸器疾患

慢性閉塞性肺疾患 (COPD)

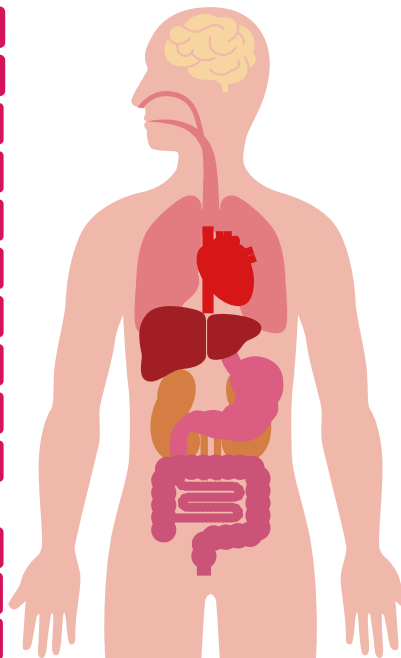
呼吸機能低下

妊娠・出産

早産

低出生体重

胎児発育遅延



加熱式たばこって本当に安全？

加熱式たばこは、たばこの葉を使用したたばこ製品で、多くの有害物質^{ゆうがいぶっしつ}が含まれています。紙のたばこと比べて、喫煙者や周囲への健康影響や臭いなどが少ないと考え使い始める人が増えていますが、ニコチンは紙巻きたばこと同程度の量が含まれ、さらには、紙巻きたばこよりもニコチンの血中濃度が上がりやすく、ニコチンへの依存が強まることが指摘されています。また、有害物質を含んだ煙や蒸気が目に見えなくても、また臭いが少なくても、受動喫煙^{じゅうどう}は起きています。なお、加熱式たばこは電子たばこと混同されやすいですが、日本で販売されている電子たばこにはニコチンが含まれておらず、たばこ製品には含まれません。

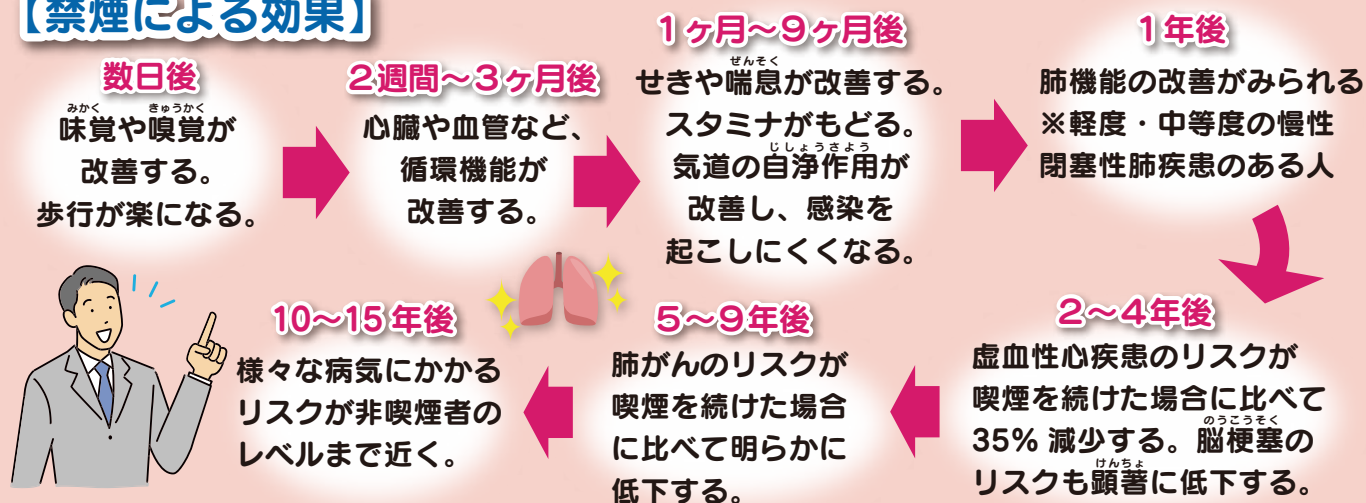


出典：中村正和、加熱式たばこの健康影響、e-ヘルスネット、<https://www.e-healthnet.mhlw.go.jp/information/tobacco/t-02-008.html> 厚生労働省。(2021)

禁煙のすすめ

禁煙することにより、多くの病気のリスクが低下し、健康に長生きできる可能性が高まります。
長年たばこを吸っていても、始めるのに遅すぎることはありません。

【禁煙による効果】



出典：中村正和・禁煙の効果 .e-ヘルスネット . <https://www.e-healthnet.mhlw.go.jp/information/tobacco/t-08-001.html> 厚生労働省 . (2020)

【禁煙治療】

喫煙を「やめたくてもやめられない」理由は、単に意思の問題ではなく、「ニコチン依存症」という病気になっているためです。たばこに含まれる有害物質の一つである「ニコチン」には、強い依存性があり、体内に取り込まれると心地よさをもたらしますが、時間の経過とともにニコチンの血中濃度が減少すると、次第にイライラし、再び吸いたい衝動におそわれ喫煙を繰り返してしまいます。禁煙したいと思ったら、禁煙外来のある医療機関など専門機関に相談してください。カウンセリングや生活指導といった精神面での禁煙サポートやニコチンガム・ニコチンパッチを使用した禁煙治療など、あなたに合ったサポートを受けることができます。静岡県内の禁煙外来対応医療機関は「医療ネットしずおか」で検索できます。

また、禁煙治療用アプリも2020年12月から保険診療として禁煙外来で処方されるようになりました。この治療法では、禁煙治療用アプリとCOチェッカーを使用します。喫煙者自身が呼気の一酸化炭素濃度を自宅で毎日確認することができ、医師も喫煙状況をモニタリングすることで個々に合わせたアドバイスを届け、心理行動面からのサポートをしてくれます。

静岡県民のための
医療機関・医療情報検索サイト
「医療ネットしずおか」

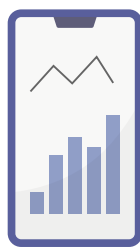
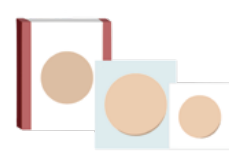


ニコチン治療法の例

ニコチンガム



ニコチンパッチ



アドバイス

気分転換に
散歩をしましょう！

禁煙治療用アプリとCOチェッカーを行うと自身のスマートフォンで確認できます。
また、医療機関でも禁煙状況をモニタリングすることで個別に合わせたアドバイスを届けることができます。

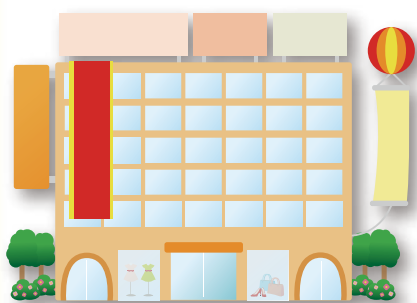
受動喫煙防止対策のポイント

平成31年4月1日の「静岡県受動喫煙防止条例」全面施行、令和2年4月1日の「健康増進法の一部を改正する法律」全面施行により、望まない受動喫煙を防ぐための対策が強化されました。

ポイント1 多くの施設が原則屋内禁煙

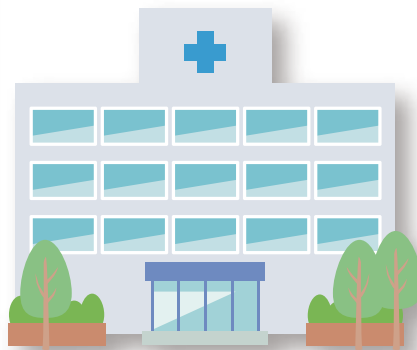
多くの人が
利用する施設

飲食店・ホテル・
商業施設・娯楽施設等



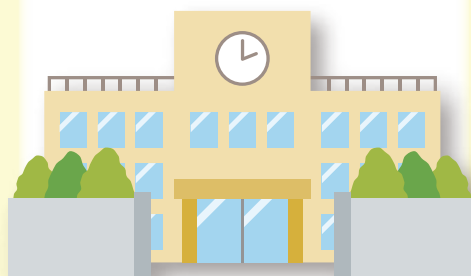
原則**屋内**禁煙

大学・病院・
行政機関の
庁舎等



原則**敷地内**禁煙

幼稚園・小学校・
中学校・高等学校・
児童福祉施設等

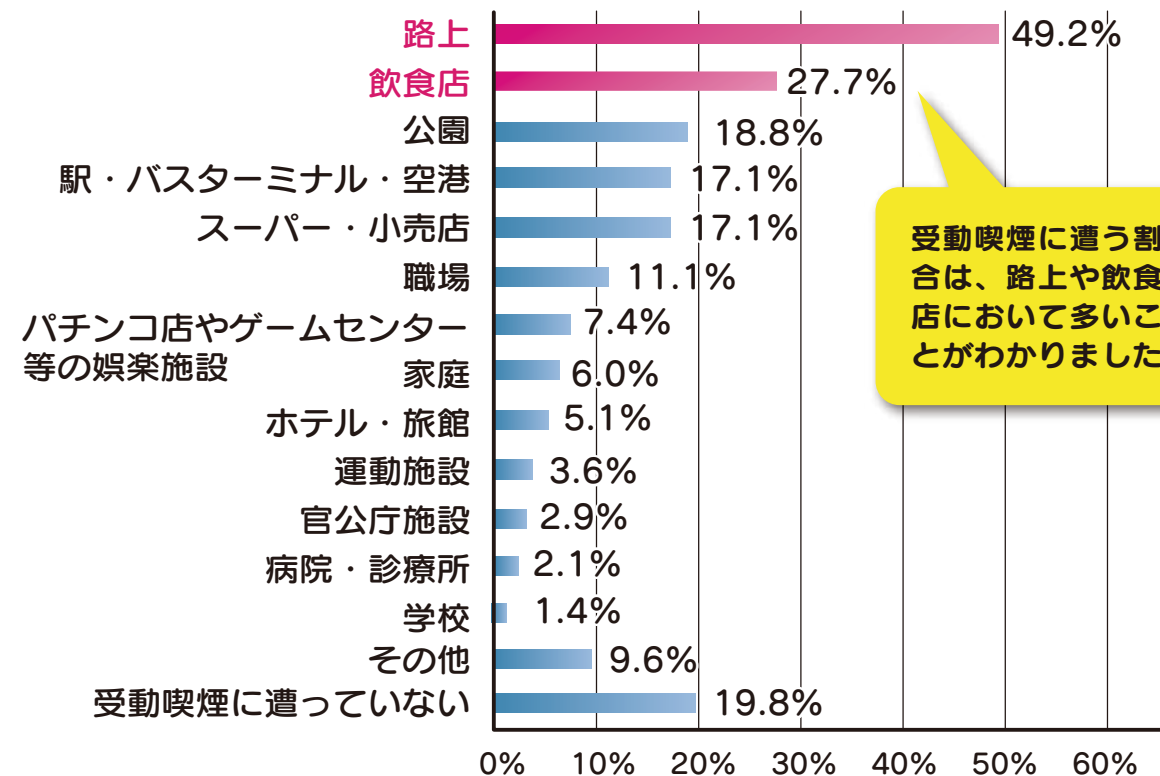


敷地内禁煙
(努力義務)

受動喫煙による健康影響を
受けやすい子どもを守る
(県条例)

ポイント3 喫煙をするときは、周囲の状況に配慮

喫煙をする際には、どんな時でも、どんな場所でも(路上などの屋外も、家庭などのプライベート空間も)、望まない受動喫煙を生じさせることのないよう周囲への配慮が必要です。



受動喫煙に遭う割合は、路上や飲食店において多いことがわかりました。

出典: 令和3年度静岡県第1回県政インターネットモニターアンケート「受動喫煙に関するアンケート調査結果」

ポイント2 屋内での喫煙は喫煙室内限定

喫煙室内に20歳未満立入禁止



喫煙室出入口の掲示

たばこの煙が
喫煙室の外に
流出することを
防止するための
基準に適合



施設等の出入口と
喫煙室の出入口に
標識掲示が義務づけ

施設等の出入口の掲示



飲食店は
「禁煙」の場合も
標識掲示あり
(県条例)

喫煙室の
種類

喫煙専用室



○紙巻きたばこも
加熱式たばこも喫煙可
× 喫煙以外不可

加熱式たばこ
専用喫煙室



○加熱式たばこ
限定で喫煙可
○喫煙以外も可

【経過措置】
喫煙可能室(店)



○紙巻きたばこも
加熱式たばこも喫煙可
○飲食などの提供可能

2020年4月1日時点で
既存の小規模飲食店のみ
選択可

周りの人の健康を守るために受動喫煙を防止しよう

他の人の吸うたばこの煙を吸い込んでしまうことを「**受動喫煙**」といいます。たばこの煙は、半径7メートルまで到達するという実験結果もあり、多くの人に悪影響を与えてしまいます。受動喫煙の影響により、肺がん、虚血性心疾患や脳卒中、乳幼児においては、乳幼児突然死症候群（SIDS）になる可能性があります。これらの病気は受動喫煙との関係性が「確実」とされ、日本においては年間約1万5千人が健康に影響を受け死亡している、深刻な状況にあります。

受動喫煙による周りの人への健康影響

乳児



**乳幼児突然死症候群
など**

子ども



**喘息
中耳炎など**

妊婦



**低体重児
早産のリスクなど**

一般



**肺がん・虚血性心疾患
脳卒中のリスクなど**

出典：中村正和・平野公康、受動喫煙－他人の喫煙の影響、e-ヘルスネット。

<https://www.e-healthnet.mhlw.go.jp/information/tobacco/t-06-010.html> 厚生労働省、(2021)

サードハンド・スモーク(残留受動喫煙・三次喫煙)

たばこの煙の有害物質は、髪の毛や衣服、部屋の壁、カーテン、ソファなどあらゆる所に付着し、たばこの煙の成分が付着した空間にいと、たばこを吸っていなくても有害物質を吸い込んでしまいます(サードハンド・スモーク)。カーテンやソファなどは有害物質の残存期間が長く、数ヶ月間消えずに残っていることもあり、家庭内でも受動喫煙同様にサードハンド・スモークにおける健康リスクにも配慮や注意が必要です。「屋外でタバコを吸った人が部屋に戻ってくるとたばこのにおいがする」「喫煙所から離れていても、たばこのにおいがする」、これもサードハンド・スモークの被害です。

出典：環境再生保善機構 ERCA(エルカ)「見えない「サードハンド・スモーク」に注意」

<https://www.erca.go.jp/yobou/zensoku/sukoyaka/51/medical/medical05.html> を加工して作成

◆各施設の料金表 ※令和元年10月1日改定

		9時から 12時まで	13時から 17時まで	17時30分から 21時まで
第1研修室(30人)		1,100円	1,400円	1,300円
第2 研修室	全室(78人)	2,400円	3,200円	2,800円
	A (30人)	1,100円	1,400円	1,200円
	B (42人)	1,300円	1,800円	1,600円
第3研修室(60人)		2,100円	2,800円	2,500円
栄養実習室(42人)		1,000円	1,300円	1,200円
体育館 (400人)	全面	3,100円	4,200円	3,700円
	半面(北/南)	1,600円	2,100円	1,800円
ホール(300人)		6,200円	8,200円	7,200円



あなたの健康、みんなの幸せ

静岡県総合健康センター

(休館日：月曜日・年末年始)

▶施設の予約は電話またはホームページから！

予約の際は登録が必要です。

静岡県総合健康センターはシンコースポーツ・静岡ビル保善グループが管理運営を行っています。

<http://www.shizuoka-sogokenkocenter.jp>

スマートフォン・携帯電話からは▶

〒411-0801 静岡県三島市谷田2276番地

お問合せ

TEL.055(973)7000

FAX.055-973-7010

