

# 禁煙のすすめ

～たばことサヨナラするために～

## 【タバコを吸い続けると…】

喉の痛み、頭痛、吐き気、ぜんそく、心拍増加などを突然引き起こす可能性があります。ほかに「がん」「心筋梗塞・狭心症」「呼吸器疾患」などさまざまな疾患を発症するリスクが高まります。

## 体の中（肺）はこんなに違います

非喫煙者の健康な肺



1日10本×50年喫煙した肺



1日60本×55年喫煙した肺



(厚生労働省：保健指導における学習教材集より)

## STOP タバコの勘違い！

### 「電子タバコは大丈夫」は勘違い！

リキッドを加熱する電子タバコもニコチンを含むものがあります。また、加熱式タバコはタバコの葉を加熱しているのでニコチンなどは普通のタバコと同じです。



### 「吸い終わっていれば大丈夫」は勘違い！

サードHANDSモーク（残留受動喫煙）と言われ、煙が消失した後、喫煙者の髪の毛・衣類・カーテン等に有害物質が付着し、悪影響があります！

### 「換気扇の下なら大丈夫」は勘違い！

換気扇の下で吸っていても非喫煙家庭と比べると子どもから3倍以上のニコチンが検出されています。換気扇では受動喫煙は予防できません！

## STOP 受動喫煙！

◎受動喫煙とは・・・

人が他人のタバコの煙にさらされることを言います。

煙の被害は家庭だけでなく、近隣住民などの周囲の方々にも同様にもたらされています。

【主流煙と副流煙】

主流煙 = 喫煙者が直接吸い込む煙

副流煙 = タバコの中から出る煙 **こちらにも問題が！**

有害物質・発がん性物質は・・・

副流煙 > 主流煙（約2～50倍含まれます）



受動喫煙により

病気のリスクが高まります

肺がん

1. 3倍

乳幼児突然死症候群

4. 7倍

虚血性心疾患

1. 2倍

脳卒中

1. 3倍

# STOP ! COPD (慢性閉塞性肺疾患) !

COPD とは・・・

タバコの有害な空気を吸い込むことによって、空気の通り道である気道（気管支）や、酸素交換を行う肺（肺胞）などに障害を生じる病気です。

<p><b>咳や痰が慢性化する</b> 風邪をひきやすくなり、症状が長引きます</p>		<p><b>外出も困難に</b> 他の人と同じ速度で歩くのが大変になります</p>
<p><b>平地でも息切れをする</b> 少し歩いただけで息切れし、休まないといけなくなります</p>		<p><b>自宅で酸素吸入が必要に</b> 呼吸不全が進行すると1日中酸素吸入をする必要があり、在宅酸素療法が必要になります</p>

## 👉 続いて・・・具体的に禁煙するには？

様々な方法がありますが、**医療機関で禁煙治療**を受けられます。自分で進めることが難しい方は、受診して医師と一緒に禁煙に臨むこともできますよ。

【健康保険が適用できる禁煙治療医療機関一覧】（千葉県山武健康福祉センターホームページより）

番号	医療機関名称	所在市町	電話番号	診療時間	予約の要否
1	斉藤クリニック	東金市	0475-53-1110 予約050-5840-1138	〈月・火・木・土〉午前9時～12時 午後3時～6時 〈金・日〉午前9時～12時	どちらでも可
2	はっとり内科クリニック	東金市	0475-71-3190	〈月・火・木・金〉午前8時30分～12時 午後2時30分～6時 〈土〉午前8時30分～14時	不要
3	松尾クリニック	山武市	0479-86-6482	〈月・火・水・木・金〉午前9時～12時 午後3時30分～5時 〈土〉午前9時～12時	不要
4	京葉内科クリニック	山武市	0475-82-2400	〈月・火・水・金〉午前9時～12時 午後2時～6時 〈土〉午前9時～12時	不要
5	明海クリニック	山武市	0475-80-5355	※受付 〈月・火・木・金〉午前9時～12時 午後3時30分～5時30分 〈水・土〉午前9時～12時	不要
6	成東耳鼻咽喉科	山武市	0475-80-1717	〈月・水〉午前8時30分～12時 午後2時～6時 〈火・金〉午前8時30分～12時 午後2時～5時 〈土〉午前8時30分～12時30分 ※初診の方はできれば診療時間の30分前までに受付	不要
7	さんむ医療センター	山武市	0475-82-2521	〈月～金〉午前9時～12時（受付時間8時～11時半）	必要
8	うじはらクリニック	大網白里市	0475-73-3320	〈月・火・木・金〉午前9時～13時 午後3時～6時30分 〈土〉午前9時～17時	不要
9	鈴木クリニック	大網白里市	0475-71-2033	〈月・火・木・金・土〉午前8時30分～12時 午後2時30分～6時	不要
10	おおあみ泌尿器科	大網白里市	0475-70-1333	〈月・火・水・金〉午前9時～12時 午後3時～6時 〈土〉午前9時～12時 午後2時～5時	不要
11	きららのくに みどりが丘クリニック	大網白里市	0475-73-8668	〈月・火・水・木〉午前9時～11時 午後3時～4時	必要
12	さくらクリニック	横芝光町	0479-84-4333	〈月・火・金〉午前10時30分～12時 午後3時～4時30分 〈水〉午前10時30分～12時	必要
13	東陽病院	横芝光町	0479-84-1335	〈水〉午後2時～4時	必要

※変更となっている場合がありますので、各医療機関にお問い合わせの上、受診くださいますようお願いいたします。

