

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。ほかにも「がん」「心筋梗塞・狭心症」「呼吸器疾患」などの、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ため、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、煙が消失した後も、喫煙者の髪の毛・衣類・カーテン等に有害物質が付着しています！

「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。

咳や痰が慢性化する
風邪をひきやすくなり、症状が長引きます

外出も困難に
他の人と同じ速度で歩くのが大変になります

平地でも息切れをする
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

自宅で酸素吸入が必要に
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

医療機関で禁煙治療を受けられます！

禁煙には様々な方法がありますが、自分で取り組むことが難しい方は、医師と一緒に禁煙に臨むこともできます。

【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参考）

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	国保さんぶの森診療所	山武市	0475-71-2888	予約時に相談	必要
9	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
10	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
11	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
12	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
13	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
14	東陽病院	横芝光町	0479-84-1335	〈水〉午後2時～4時	必要

※ 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。

