



# たばこと健康

～吸う人も吸わない人も関心を持とう！～



人によってたばこに抱く気持ちはさまざまですが、誰もがきちんと知っておかなければならないのが、「たばこの正体」と「私たちの身体に及ぼす影響」です。

## ★たばこの正体とは？

最初は好奇心やあこがれなど軽い気持ちで手にしたたばこも、吸い続けるうちに体に悪いと分かってもなかなかやめられなくなります。なぜでしょうか？

たばこを吸う習慣の本質は「ニコチン依存症」で、くり返し治療が必要な慢性疾患です。たばこは依存性のある危険なものです。

## ★こんなにたくさん？ たばこが及ぼす身体への害

たばこは、最近注目されているメタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）の危険因子の1つです。

また、有害物質を多く含むたばこの煙は、吸えば吸うほど右図のような病気にかかりやすいたことが分かっています。区切られたスペースでは、「受動喫煙（他人の吸うたばこの煙を吸わない人が吸うこと）」の害は、吸わない人にも健康被害を起こす危険性があります。吸う人はこれらを認識し、吸わない人の迷惑にならないようにしましょう。

### がん

- 喉頭がん
- 肺がん
- 咽頭がん
- 食道がん
- 口腔がん
- 膀胱がん
- すい臓がん
- 肝臓がん
- 胃がん
- 子宮がん
- 直腸がん
- など

### 呼吸器の病気

- 気管支炎
- 肺気腫
- 慢性閉塞性肺疾患

### 循環器の病気

- 動脈硬化
- 狭心症
- 高血圧
- 脳卒中
- 心筋梗塞

### 胃腸の病気

- 胃潰瘍
- 十二指腸潰瘍

### その他

- 皮膚の老化
- シミ、シワ
- 歯周病
- 骨粗しょう症
- など



## ●禁煙を成功させるアドバイス●

- 深呼吸をする
- 水分（水やお茶）はたっぷりとる
- アルコールやコーヒー、香辛料に注意
- たばこや灰皿、ライターを捨てる
- 禁煙グッズをうまく利用する
- 疲れやストレスをためない
- 過食は禁物、食卓はすぐ離れる
- 適度な運動をする
- 周りに宣言する、仲間をみつける
- 禁煙の意思を継続する

## ◎たばこを吸う人も吸わない人も気持ちよく

今年度の松前町健康増進計画のテーマ「たばこ」のスローガンです。吸う人はマナーを守り、吸う人も吸わない人も気持ちよく過ごすことができる町をめざし、みんなでできることから取り組みましょう。