

禁煙に

取り組みましょう！

たばこには 4000 種類以上の化学物質が含まれていて、そのうち 200 種類以上が有害物質です。そのなかでも「ニコチン」「タール」「一酸化炭素」は 3 大有害物質と言われています。

ニコチンは中枢神経に作用し、心地よさや依存性をもたらします。喫煙をなかなかやめることができないのは、こ

の物質に原因があります。タールはいわゆるたばこのヤニと言われるもので、タールには有害物質や発がん物質が数多く含まれています。一酸化炭素は、酸素より血液中のヘモグロビン（赤血球）と結びつきやすく、血液に酸素が十分に運ばれず全身が酸欠状態になり、動脈硬化を促進すると言われています。



北海道の喫煙状況

北海道の成人喫煙率は全国 1 位であり、男性 31.7%、女性 14.9% と、男女ともに全国平均（男性 28.8%、女性 8.8%）を上回っています。肺がんの死亡率も北海道は全国と比べ高い水準となっています。

※出典：厚生労働省国民生活基礎調査（2019）



たばこの健康被害

喫煙はがん、心臓病、脳卒中、肺気腫、喘息、歯周病などの病気の発症や死亡率に大きく関わっています。女性の場合は子宮がんや乳がんなどの女性特有のがんの発生率が高まります。また、妊婦の喫煙は流産、早産、低出生体重児などの発生率が高まります。

たばこの健康への影響は本人だけでなく、受動喫煙による非喫煙者へも悪影響を及ぼします。副流煙には、主流煙よりニコチン 2.8 倍、タール 3.4 倍、一酸化炭素 4.7 倍とより多くの危険物質が含まれています。



禁煙の効果

禁煙開始後、体にはすぐに変化が現れます。また、たばこ代が浮いたり、病気のリスクが高まることによる医療費の増加などの経済的負担も減らすことができます。

※出典：イギリスタバコ白書 [smoking kills]1998
IARC がん予防ハンドブック 11 巻 2007

禁煙開始からの経過時間	禁煙の効果
20 分	血圧と脈拍が正常値まで下がる。手足の温度が上がる。
8 時間	血液中の一酸化炭素濃度が下がる。血液中の酸素濃度が上がる。
24 時間	心臓発作の危険性が下がる。
数日後	味覚や嗅覚が改善する。歩行が楽になる。
2 週間～3 か月後	心臓や血管など循環機能が改善する。
1 か月～9 か月後	せきや喘鳴が改善する。スタミナが戻る。気道の自浄作用が改善し、ウイルスなどの感染を起こしにくくなる。
1 年後	肺機能の改善がみられる。※軽度・中度の慢性閉塞性肺疾患のある人
2～4 年後	虚血性心疾患のリスクが喫煙を続けた場合に比べて 35% 減少する。脳梗塞のリスクも顕著に低下する。
5～9 年後	肺がんのリスクが、喫煙を続けた場合に比べて明らかに低下する。
10～15 年後	さまざまな病気にかかるリスクが非喫煙者のレベルまで近づく。



禁煙について

禁煙を始めるとイライラしたり、落ち着かなくなったりするなどのニコチン切れによる離脱症状が出現します。この離脱症状はニコチンが体から抜ける 3 日以内がピークになります。禁煙開始後の数日を乗り切れば次第にニコチン

依存度は低くなります。

ニコチン依存が強く禁煙がなかなかできない場合は、医療機関の禁煙外来を利用したり、ニコチンパッチやニコチンガムなどの禁煙補助剤の利用も考えてみましょう。

問合せ 健康福祉センター (☎ 76-4006)