

それでもタバコを吸いますか？

1. あなたはタバコを吸い続けますか？
2. 慢性閉塞性肺疾患（COPD）とはどんな病気？
3. タバコとがんとの関係
4. タバコを吸っていると歯周病になりやすい
5. タバコと女性
6. タバコの煙に含まれる有害物質
7. 知っていました？
8. なぜタバコを吸うのをやめられないのか？
9. 禁煙をしよう！！

僕の優しいお父さん、
お母さん。禁煙して
長生きしてください！



あなたはタバコを吸い続けますか？

1. 経済的損失もバカになりません

タバコ1日20本30年間吸い続けたとすると

$$430円 \times 30(日) \times 12(月) \times 30(年) \\ = 4,644,000円$$

このお金があれば、夫婦で海外旅行もラクラク。
子供の奨学資金や住宅の購入資金の一部にもなる。
あなたならどうする？

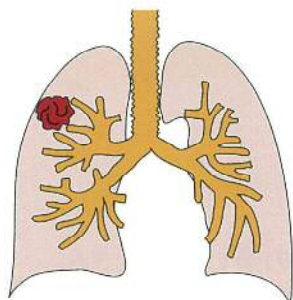


札束が煙に！！

2. 健康被害を知っていますか？



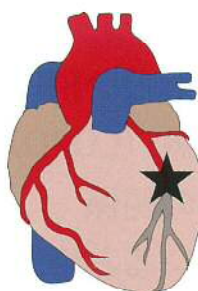
階段の上りなどで息切れ
慢性閉塞性肺疾患(COPD)
二十一世紀最大の生活習慣病
COPD死亡者数の90%が喫煙者である



各種がんにかかりやすくなる



歯周病(歯槽膿漏)になりやすい



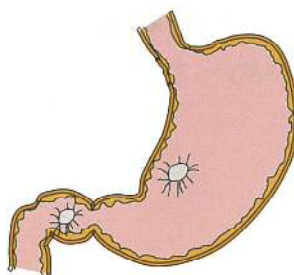
心筋梗塞や狭心症にかかりやすい



脳梗塞や脳出血にかかりやすい



気管支ぜんそくが悪化しやすい



胃潰瘍
十二指腸潰瘍



食欲不振

慢性閉塞性肺疾患 (COPD) とはどんな病気？

発病する人の 90% が喫煙者です。別名**タバコ病**と呼ばれます。

咳や痰はありふれた症状なので、**症状が悪化するまで気づかないことが多い。**

特徴は、吸った息が十分に吐けず、進行すると呼吸が「死ぬより苦しい」と言われております。

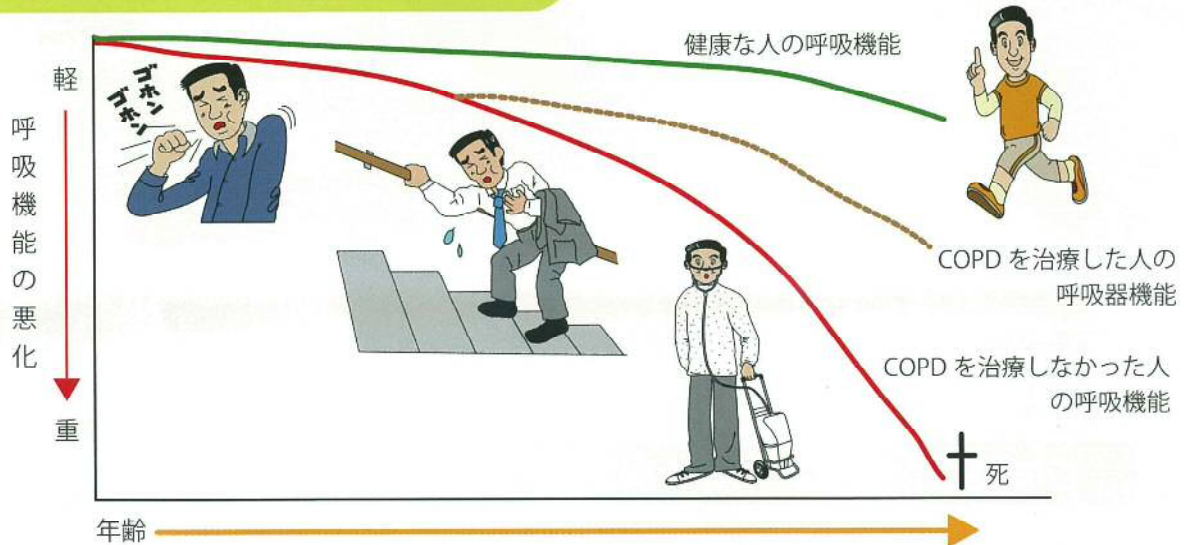
最近では、有名歌手や高名な落語家もこの病気にかかっていることが報道されています。

ヘビースモーカーほど発病の危険性が高い。



こんな症状があったらCOPDかもしれません！

慢性閉塞性肺疾患の重症度

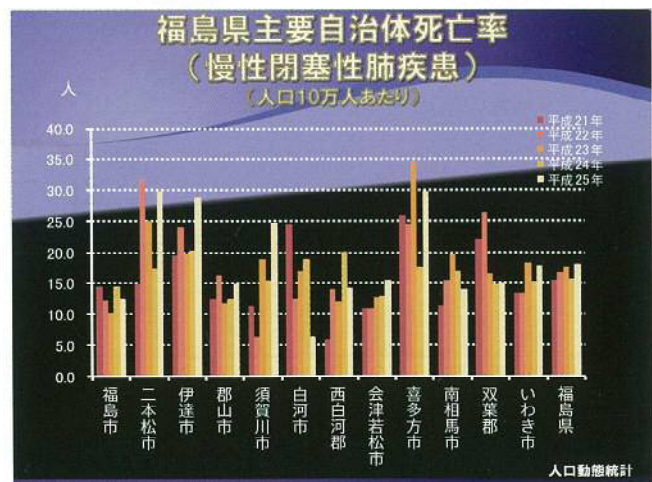


喜多方市はタバコ病での死亡率が高い

福島県の喫煙率は全国で2位。

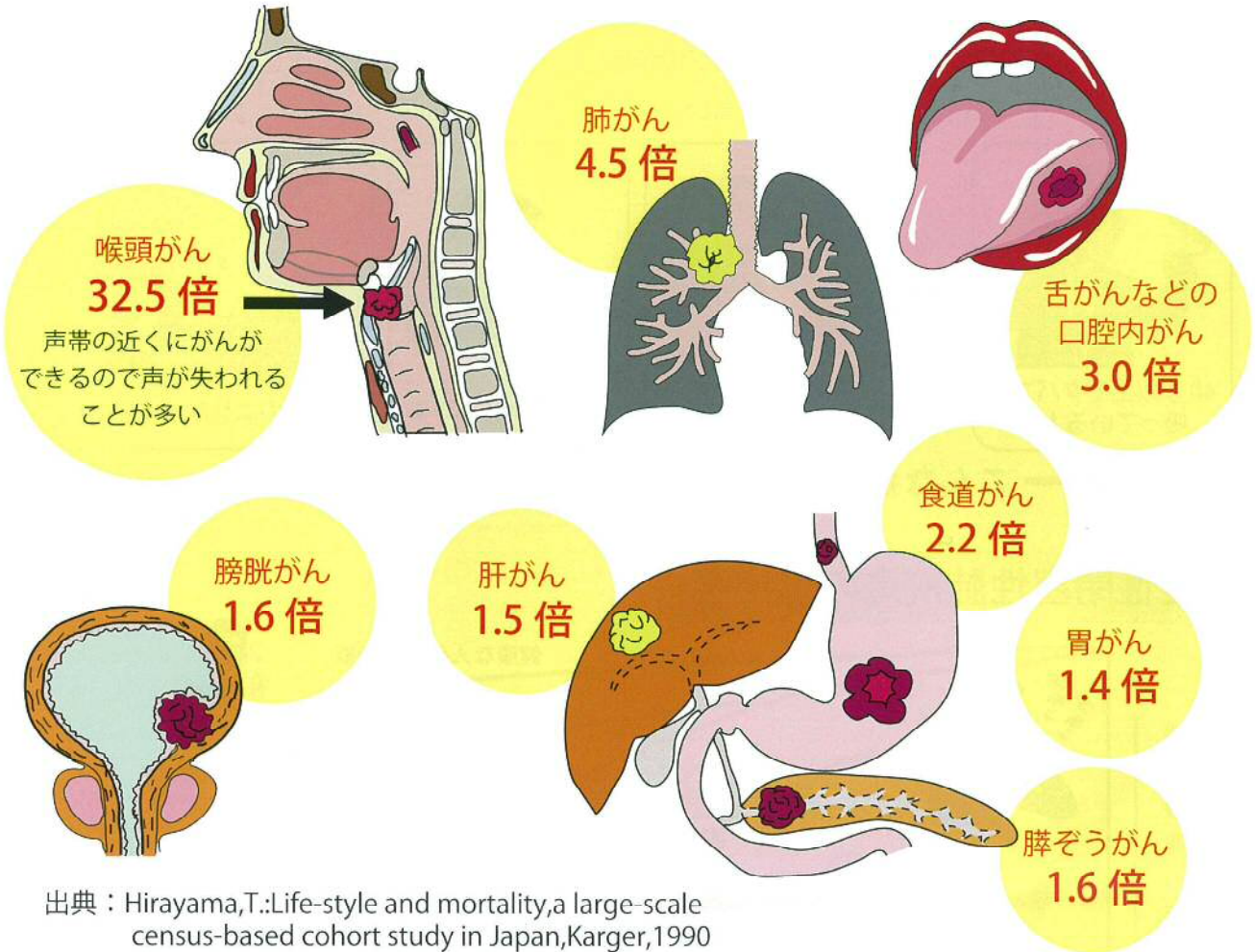
喜多方市の喫煙率は、福島県内で一番高い。

タバコ病(慢性閉塞性肺疾患:COPD)での死亡率が県内で一番高い。

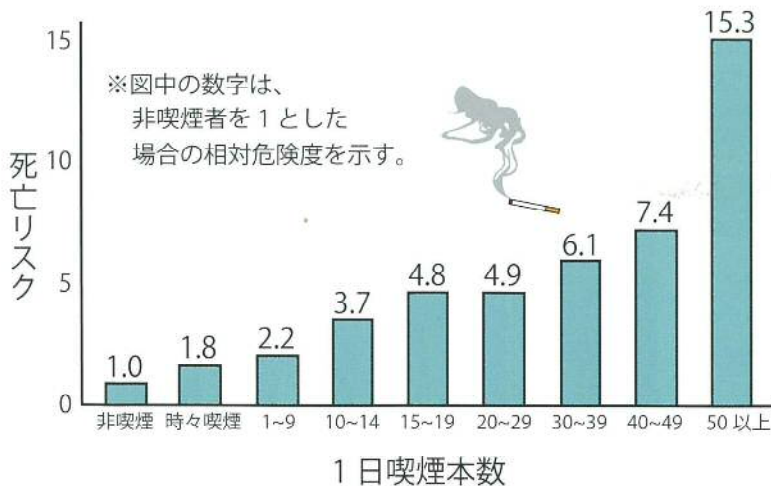


タバコとがんとの関係

タバコの煙に含まれる**タール**には強い**発がん作用**などがある。
タバコを吸っていない人とくらべると何倍もがんになりやすい。



1日喫煙本数と肺がん死亡リスク



出典：平山 雄：治療、67(5):977,1985

タバコをやめれば、肺がんリスクは下がる。吸いはじめてからの年数が長いほど、また、一日に吸う本数が多いほど、肺がんになりやすい。
タバコの煙の発がん性は、石綿（アスベスト）やベンゼン、マスタードガスなみの強い発がん作用がある。

タバコを吸っていると歯周病になりやすい

- タバコを吸っていると、
- ① 歯周病になりやすく、その進み方が早い
 - ② 歯の治療をしても治りが悪い
 - ③ 歯や歯肉が黒ずむ



12才・女

タバコを吸っていない非喫煙者



11才・男

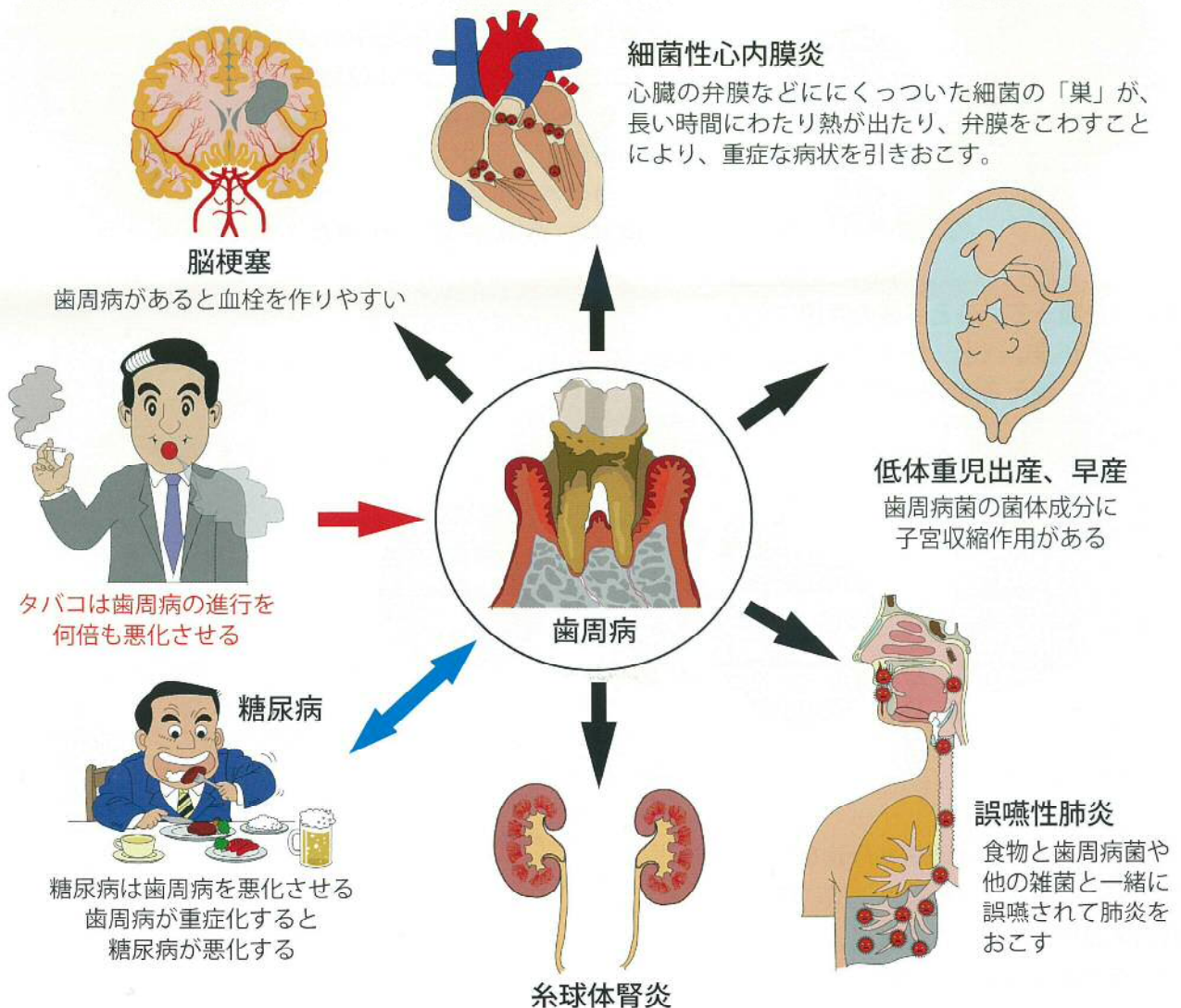
母親からの受動喫煙で
歯肉が黒ずんでいる



71才・男

歯周病が進行し、
歯肉も黒ずんでいる

歯周病があるとかかりやすい病気

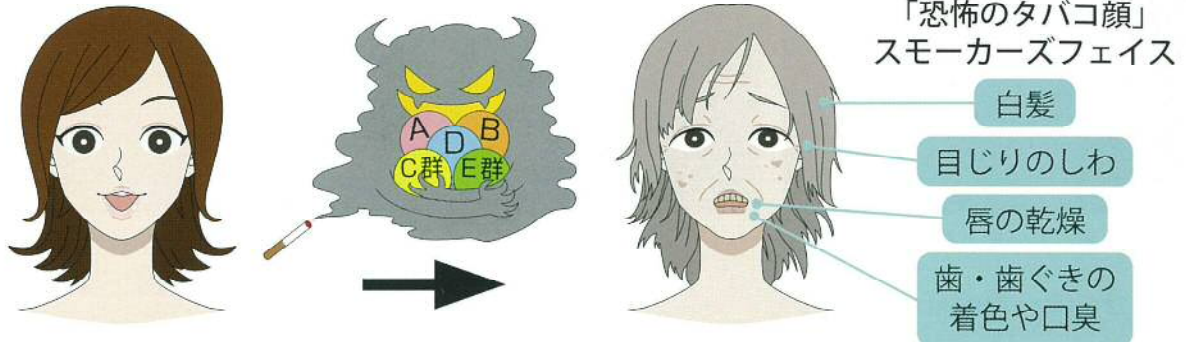


タバコと女性

美容の問題

「タバコを吸うと、女性ホルモンが分解されます。

女性らしい体づくり、妊娠・出産に欠かせない女性ホルモンが低下すると、**更年期が早く来たり、生理不順になる**こともあります。



タバコを吸うと「ビタミン類」が簡単に壊される。

たった1本のタバコでビタミンC25mgが消費される。(1日に必要なビタミンCは50mg)

女性とタバコ



タバコを吸っていると**不妊の原因**になる
喫煙期間が長いほど、卵子や胎芽が減少する。
喫煙本数が増えるほど卵子の質が低下し、
受精率が低下する。

タバコを吸っている妊婦さんの危険性
(ニコチンやアルコールは胎盤を通過！)

- 低体重児出産
- 早産
- 自然流産

妊娠したら直ちに禁煙を！

- 胎児が成人になると
COPDになる可能性

胎児への影響



新生児や乳児への影響

タバコを吸っている母親の母乳を飲んだ新生児に
ニコチン中毒症状(不眠や下痢、嘔吐、イライラ、
脈拍増加など)がおきる可能性が高い。
乳幼児突然死症候群

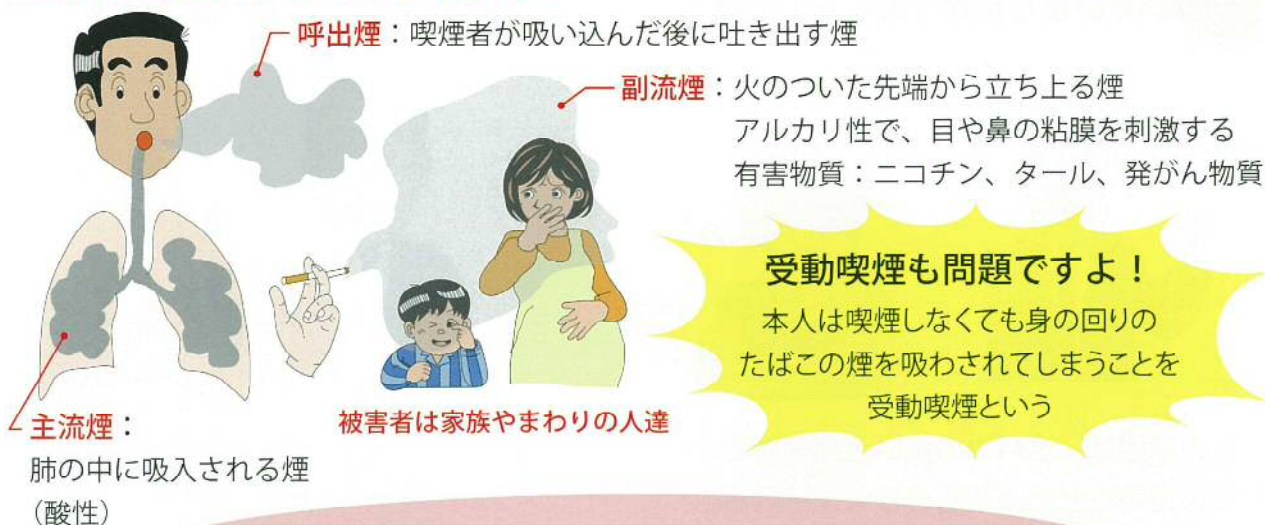
子供への影響



気管支喘息、中耳炎、肺炎、
気管支炎など

タバコの煙に含まれる有害物質

有害物質は主流煙より副流煙に多い



受動喫煙 = 副流煙 + 呼出煙 (環境タバコ煙)

吸わない家族なども受動喫煙により健康が危険にさらされる

- 妊 婦：流産や早産、低体重児出産、先天奇形などの危険性
- 乳幼児・児童：咳やたん、肺の発達の遅れ、乳児突然死症候群 (SIDS)、中耳炎など
- 成 人：心筋梗塞、脳卒中、肺がん、気管支ぜんそくの悪化など

4大有害物質はからだにどのような影響をおよぼすか？

- ニコチン：依存症になりやすく、歯周病、高血圧や胃潰瘍の原因に
 - タール：おおよそ数十種の発ガン物質を含んでいる
 - 一酸化炭素：血管の内膜を傷つけ、心筋梗塞や脳卒中、歯周病になりやすくなる
 - シアン化合物：組織呼吸を障害し、慢性閉塞性肺疾患 (肺気腫、慢性気管支炎) になる
- その他にも、ダイオキシンやヒ素、カドミウムなど約 2000 種類の有害物質を含む

タバコに含まれる有害物質はこんなものにも使われている



※ニコチンはヒ素や青酸カリなみの猛毒

知っていましたか？

気づいていましたか？あなたの口臭！



口臭の原因は、タバコの臭いと歯周病の悪化、唾液の減少などによるものと考えられる。歯周病が悪化すると口臭も強くなる。

あなたのマナーは大丈夫ですか？



一部の喫煙者のマナーも問題ですよ！

親を見て子は育つ



両親が喫煙しているとやがて子供も喫煙をはじめ。父より母の喫煙が子供の喫煙行動に強く影響する。

子供のニコチン依存症も問題



数週間から数ヶ月で依存症になると言われています。

健康におよぼすタバコの悪影響は子供の方がはるかに大きい。

喫煙者は長生きできないか??

タバコを吸い続けると寿命が10年も短くなる。

35歳の方が70歳まで生きれる割合は

タバコを吸わない人

81%

喫煙者

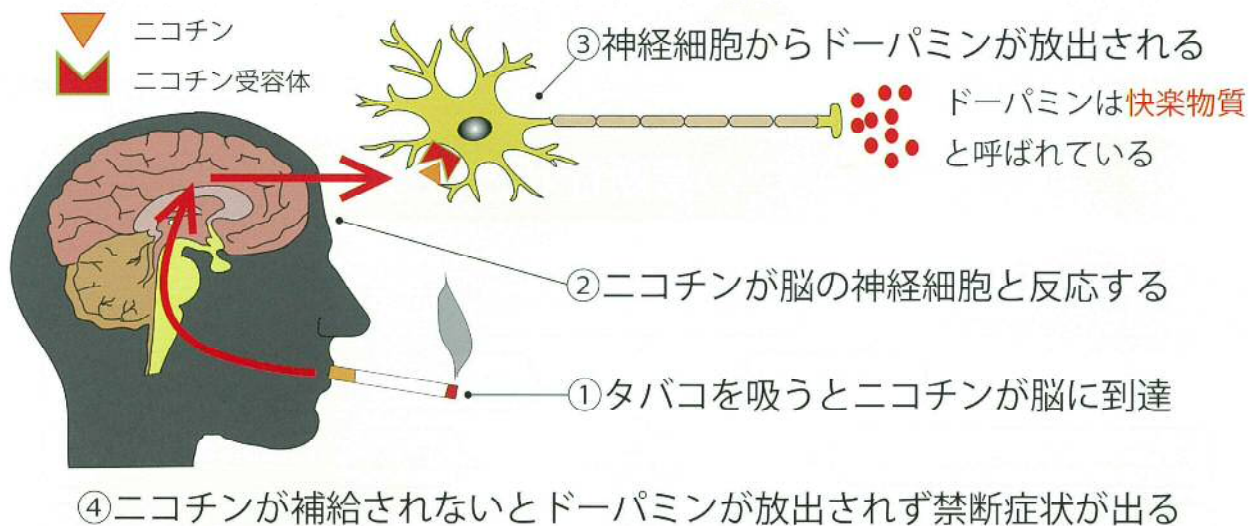
58%

Doll, R. et al. : BMJ 328 (7455) : 1519, 2004

なぜタバコを吸うのをやめられないのか？

理由：ニコチン依存症だから

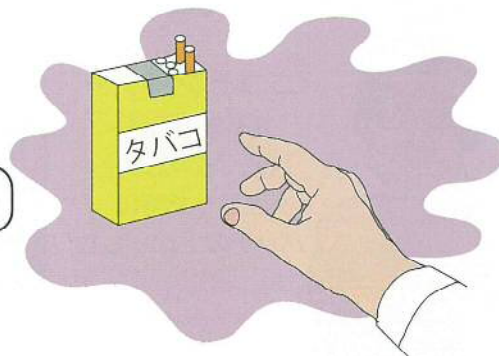
1. タバコに含まれるニコチンは麻薬（ヘロインなど）にも劣らない依存性がある
2. 麻薬のコカインやヘロインと同程度に依存症から抜け出しにくい
3. タバコをやめたときの禁断症状はコカインよりも強い



ニコチンの禁断症状と依存症



この不快な禁断症状にたえきれず、またタバコを吸ってしまう。するとこの不快な症状は消えることにより、吸わずにはいられない状態（ニコチン依存症）になる。



禁煙をしよう！！

自分の健康のためにも！



健康被害が出てからでは遅い！

家族のために！



家族の健康被害をさけるために

ニコチンの禁断症状と依存症

禁煙のメリット

- イライラから解放される
- 熟睡できる
- タバコ火災の心配がいらぬ
- ご飯がおいしく感じられる
- 息切れもなくなり、体力ももどる
- タバコ代がいらぬのでお金がたまる
- 歯グキの黒ずみがなくなりピンク色に
- 肌も若返り、肌ツヤがよくなる
- ガンやいろいろな病気になる危険性が減る
- 家族への健康被害がなくなる
- 部屋のくすみや汚れがなくなり、カーテンの汚れもなくなる

禁煙補助薬

タバコは依存性が強く、強い意志だけでは禁煙はむずかしいのが現状です。

禁煙補助薬にはニコチンを含む貼り薬「ニコチンパッチ」と「ニコチンガム」、ニコチンを含まない飲み薬「バレニクリン」があります。ニコチンパッチとバレニクリンは保険が適応されます。薬を飲めばタバコはやめられるなどと軽い気持ちだと禁煙は失敗することもあります。

詳しくは：禁煙外来を実施している医療機関にご相談ください。



ニコチンパッチ
肩や腕に貼る。
「吸いたいなあ〜」
と思った時に
パッチの上からもむ



内服薬
(バレニクリン)



ニコチンガム
タバコが吸いたいと
思った時にかむ

喜多方市内で禁煙外来を実施している医療機関

医療機関名	住 所	電話番号	診療曜日	診療時間
あきもと整形外科 クリニック	喜多方市字下川原8230-12	0241-21-1515	月・水	9:00～11:30 14:30～17:30
			火・金	9:00～11:30 14:30～18:00
			木	9:00～11:30 15:30～17:30
			土	9:00～12:00
小野病院	喜多方市字沼田6994	0241-22-0414	月～金	8:30～12:00 14:00～17:00
喜多方市家庭医療センター ほっと☆きらり	喜多方市字六枚長4212	0241-24-5320	月・火・木・金	8:30～12:30 14:30～18:00
			水・土	8:30～12:30
くまたクリニック	喜多方市塩川町字東栄町五丁目5-11	0241-28-1233	月・火・水・金	14:30～18:00
			木	事前連絡の人だけ
			土	13:00～15:00
佐原病院	喜多方市字永久7689-1	0241-22-5321	月～金	8:30～17:30
武田医院	喜多方市塩川町字東栄町一丁目3-6	0241-27-4031	月・火・木・金	9:00～11:30 14:00～17:30
			水・土	8:30～11:30
手代木医院	喜多方市字一丁目4627	0241-22-0034	月～金	10:00～12:00 14:00～17:00
			土	10:00～12:00
鳴瀬病院	喜多方市字稻荷宮7307-1	0241-24-3333	毎月第4月曜日	14:00～17:30
内科・消化器科 みつはし医院	喜多方市関柴町上高瀬字広面681-1	0241-21-1311	月・火・木・金	9:00～12:00 14:30～18:00
			水・土	9:00～12:30

(五十音順:H28.4.26現在)

上記医療機関で「禁煙外来」を実施しております。ただし予約が必要です。



2016年6月10日 第1刷発行〈非売品〉
企画：喜多方医師会・喜多方市保健福祉部保健課
協力：麻耶歯科医師会