

女性の喫煙

ちゃんと知っておこう!

今こそきっぱり
禁煙を!

タバコの害と もっと怖い受動喫煙のお話

監修：齋藤麗子先生（十文字学園女子大学教授 健康管理センター長 医学博士）

自分のためにも、まわりの人のためにも禁煙しよう!

禁煙したら、こんなに
「いいこと」いっぱいある

呼吸がラクになった(息切れしない) せき たん 咳や痰が出なくなる

お肌の張り・化粧のノリがよい
息が臭くならない シワが増えない

髪や服が臭くない
周囲の人の健康に害を与えない

歯周病になりにくい
吸える場所をさがしまわなくてすむ
おこづかいがたまる(1日1箱、1年間で約16万円)

歯が黒くならない 風邪をひきにくくなる(治りも早い)

部屋が
臭くならない

単にけむいから嫌いなだけだと思っ
ていませんか？ 実はそれ以上に、タバ
コは周囲の人に深刻な健康被害を及ぼす
からです（裏面をご参照ください）。

周囲の人が
嫌がる
ワケは……

女性の喫煙は男性以上にリスクが大

タバコの煙には4000種類もの化学物質が含まれていて、そのうち200種類が有害物質、60種類が発がん物質です。がんや脳卒中、心臓病のほかにも、女性特有の子宮がんや乳がん、骨粗しょう症のリスクが高まります。また、閉経を早めたり不妊の原因になるほか、妊娠中・産後の喫煙は、赤ちゃんに深刻な影響を及ぼします。

禁煙外来で約8割の人が 禁煙できます

禁煙できないのは、ニコチン依存症だからです。禁煙外来を設けている内科では、一定の要件を満たせば、健康保険で治療が受けられます。禁煙補助薬などを使いながら、その人にあったアドバイスをしてくれます。



失 敗しても落ち込まないで。
何度でもチャレンジを!

「タバコでリラックス」はできません

タバコに含まれるニコチンが脳を刺激し、快楽物質（ドーパミン）を放出させます。リラックスしたと感ずるのはそのため。でも数分後、血中のニコチン濃度が下がると再びタバコを渴望してイライラ……。これがニコチン依存症（＝喫煙習慣）。ストレスはタバコそのものが生み出しているのです。

タバコの好き・嫌いの問題ではありません

～受動喫煙は、命や健康に影響を及ぼす深刻な問題です～

副流煙には、主流煙よりもはるかに高濃度の有害物質が！

ほかの人が吸っているタバコの先から立ち上る副流煙には、喫煙者本人が吸い込むタバコの煙（主流煙）と同種類の有害物質が含まれ、濃度は主流煙よりも高いのです。飲食店で流れてくるタバコの煙は、タバコを吸わないあなたの健康を脅かしています。また分煙でも副流煙の被害は防げません。

タバコの副流煙に含まれる物質（主流煙との比較）

【心臓・血管・呼吸器毒性物質】

ニコチン……2.6～3.3倍、
一酸化炭素……2.5～4.7倍

【各種発がん物質】 1～30倍

【呼吸器毒性物質】

窒素酸化物……4～10倍、
アンモニア 40～170倍、
ホルムアルデヒド……0.1～50倍

喫煙と健康問題に関する検討会編：新版 喫煙と健康（保健康同人社）：37, 2002

受動喫煙によって起こるとされる病気&トラブル

【不快な症状】 目の痛み、目がしみる¹⁾、のどの痛み、咳(せき)¹⁾、心拍数の増加¹⁾、冷え性¹⁾ など。

【病気】 肺がん²⁾、副鼻腔がん²⁾、子宮頸がん²⁾、気管支ぜんそくの悪化²⁾、呼吸機能の低下²⁾、脳卒中⁴⁾、心筋梗塞²⁾、動脈硬化²⁾、糖尿病⁵⁾ など。

【妊婦・新生児への影響】 流産・早産²⁾、乳幼児突然死候群²⁾、新生児の低体重化³⁾、新生児の将来の肥満、糖尿病⁴⁾ など。

1) 喫煙と健康問題に関する検討会編：新版 喫煙と健康（保健康同人社）：175, 2002
2) 喫煙と健康問題に関する検討会編：新版 喫煙と健康（保健康同人社）：200, 2002
3) 齋藤雅子：日本公衆衛生雑誌 38（2）：124, 1991
4) Mackay J. et al: The tobacco atlas 2nd ed. American Cancer Society 37, 2006
5) Kowall B. et al: Eur J Epidemiol 25（6）：393, 2010

～禁煙・受動喫煙対策 ここが知りたい～

Q 禁煙すると太るのでは？

禁煙すると、味覚が正常になるので食べ過ぎて太る人も。でもそれも一時的なこと。気分転換に運動したりバランスのよい食事をして上手に体重コントロールをしてください。

Q 軽いタバコなら大丈夫なのでは？

からだに及ぼす影響は一般のタバコと同じです。それどころか軽いタバコに替えたことで吸う本数が増えたり、根元まで吸ってしまうデメリットも。きっぱり禁煙を。

Q 禁煙治療で挫折したら？

失敗してもあきらめずにチャレンジするうちに必ず成功する日がきます。禁煙外来は初回受診から1年たてば、再び健康保険の適用が可能。あきらめずにトライを。


Q サードハンドスモキングって？

喫煙者の衣類などから発せられるタバコ臭はもちろん、服についた煙、壁に染みつけた煙にも有害物質が。これらを吸うことをサードハンドスモキングといいます。

Q 会社の飲み会での喫煙対策は？

全面禁煙の店が増えているので、なるべく利用しましょう。また分煙の場合でも、喫煙所が外にあるか離れた場所にある店を選びましょう。



 タバコのない毎日はさわやか