自分にも家族にも健康被害が…

禁煙・卒煙のススメ

◆ 自分と家族のために「卒煙」を

▶行動を切り替える！

朝、起きて吸いたくなったら、コップ１杯の水を飲んだり、食後の一服をしないようすぐに歯磨きをしたり…ちょっとした工夫で喫煙習慣を変えてみましょう。

▶卒煙宣言をする！

自分自身の意志を強く持ち、同僚からの“ちょっと一服”の誘いをきちんと断るために、職場の人に宣言するのもよい方法。また、職場に禁煙仲間を作れば、一緒に卒煙を目指して頑張れます。

▶薬や禁煙治療を上手に活用する！

薬局で手に入るニコチンパッチやニコチンガムを使ったり、禁煙外来に通ったり…ニコチン依存から脱するための方法があります。
また、一定の要件を満たせば、保険適用の禁煙治療を受けることができます。

※保険適用となる要件や、東京都内の禁煙外来は

禁煙治療について　東京都　検索

～受動喫煙防止のための制度～

受動喫煙をなくすため、国は改正健康増進法を、東京都は受動喫煙防止条例を制定し、原則屋内禁煙となりました。
喫煙する場合は受動喫煙が生じないよう配慮しなければなりません。詳細はこちら⇒
「東京都子どもを受動喫煙から守る条例」にも規定があります。

僕でも禁煙できたよ…

みんな喜んでいます！

「卒煙」の先輩たちからのメッセージ

恥ずかしながら、何度も「禁煙」したよ。だんだん禁煙期間が長くなって、もう３年吸っていない。もし失敗しても「失敗」ではなく、「成功への足踏み」と考えて…とにかくあきらめないで！

家族からのメッセージ

夫は今、健康だから、病気のリスクを聞いても、他人事だったけれど…子供が生まれて、いろいろ考えて…「家族みんなで長生きしたいよね」と言って、スパッとやめてくれたわ。

タバコを吸うために、わざわざ喫煙所まで行くと、1回あたり10分、1日に6回吸ったら、1日1時間も喫煙に費やしていたんだ。
タバコを吸っていた時間を他のことに使えるようになって、日々充実しているよ！

タバコを捨てたり、いろいろ試したけど、禁煙できず、思い切って禁煙外来に行ってみたら、３か月で禁煙できたよ！
やめてみたら、タバコのにおいって気になるよね。やめてよかった！

僕は“節約”のために禁煙したよ。浮いたタバコ代が、１年で20万円近く！体に悪いものでこんな無駄遣いしていたなんてね。
あと、タバコをやめたら本当にご飯が美味しく感じるようになったよ！

令和６年２月発行　登録番号（5）109
編集・発行　東京都保健医療局保健政策部健康推進課
東京都新宿区西新宿二丁目８番１号
電話　０３（５３２０）４３６１
監修　中央内科クリニック院長　村松弘康先生

リサイクル適性Ⓐ
この印刷物は、印刷用の紙へリサイクルできます。

KENKO FIRST TOKYO

自分のために。家族のために。

タバコ、やめませんか？

～禁煙でみんな幸せに～

タバコは、あなただけではなく、
あなたの家族や周囲の人にも、様々な悪影響があります。
「大切な家族と幸せな時間を少しでも長く」と願うあなたに。

東京都保健医療局
東京都保険者協議会

そもそもタバコって…

タバコは有害…依存性も！

◆タバコには多くの有害物質が含まれます

▶タバコの煙に含まれる化学物質は約 7,000 種類！

そのうち約 200 種類は有害な成分です。
70 種類以上の発がん性物質も含まれます。

▶加熱式タバコも害がある！

タバコ葉を加熱し、発生させた煙を吸うタバコ製品なので、多くの有害物質を含みます。

▶本数を減らしても効果なし！

本数を減らしたり、軽いタバコに切り替えたりしても、あまり効果はありません。むしろ深く吸い込んでしまってニコチンの血中濃度が高くなり依存が強くなるため、禁煙の成功率が下がるという報告すらあります。

◆禁煙できない理由は、ニコチンの依存性

▶なかなか禁煙できない理由は、ニコチンには麻薬と同じように依存性があるからです。

▶肺から吸収されたニコチンは数秒で脳に届き、神経を刺激して快感に似た感覚を覚えます。この状態で神経が一度バランスを取ってしまうと、今度はニコチンが切れてくる度にバランスが乱れ、吸いたくなるのです。

▶禁煙できないのは、
けっしてあなたの意志が
弱いからではありません。

こんなに怖い…

タバコによる健康被害・男性不妊

◆喫煙による年間死亡者数は推定約13万人

がん、脳卒中、COPD※等22の病気・病態になりやすくなることが科学的に明らかに！

（出典：「喫煙と健康　喫煙の健康影響に関する検討会報告書（平成 28 年 8 月）」）

死亡	1.7 倍	肺がん	4.5 倍
食道がん	3.7 倍	虚血性心疾患	2.9 倍

「吸わない人に比べ、吸う人のがん・死亡等のリスク（男性）」
（出典：国立がん研究センター多目的コホート研究の成果（平成 28 年 12 月））

※COPD（慢性閉塞性肺疾患）とは…
有害な粒子やガスの吸入による肺の病気。主な原因は喫煙。重症化すると、少し動くだけでも息切れし、酸素吸入が必要になることも。詳細はこちら⇒

Q：パートナーが妊娠したら禁煙すればいい？

A：いいえ。喫煙により男性側が不妊の原因を作ってしまうことがあるのです。

・有害物質の影響から、精子の運動能力の低下や受精能力の低下、また精子のＤＮＡ損傷率が高くなります。
・精巣への血流障害で、精子の数が半減することも！

＊喫煙と新型コロナウイルス感染症＊

WHO（世界保健機関）の報告書では、喫煙者は非喫煙者と比較して、**新型コロナウイルス感染症に感染した際に重症化する可能性が高い**と警告しています。

他人のタバコの煙でも…

妊婦や子供への影響（受動喫煙の危険性）

◆受動喫煙による年間死亡者数は推定約1万5千人

受動喫煙にさらされている人は、病気にかかりやすくなります

肺がん	1.3 倍	虚血性心疾患	1.2 倍
脳卒中	1.3 倍	乳幼児突然死症候群（SIDS）	4.7 倍

（出典：「喫煙と健康 喫煙の健康影響に関する検討会報告書（平成 28 年 8 月）」）

◆妊婦・子供の受動喫煙は、特に危険！

▶「妊婦やお腹の中の子供」への悪影響

妊婦の受動喫煙は、妊婦自身の喫煙と同様に胎児の発育遅延や低出生体重児の出生につながります。

▶生まれたあとも、もちろん影響あり

受動喫煙を受けた母親の母乳を飲むため、乳幼児にも影響が出ます。また、家庭内の受動喫煙で、喘息や SIDS（乳幼児突然死症候群）のリスクが高まります。

▶大人より健康への影響が大

子供は体が小さく、体重当たりの有害成分量が多くなるため、受動喫煙の悪影響が出やすくなります。

▶タバコへのハードルが下がる

親がタバコを吸う家庭では、子供も喫煙するようになる確率が増えます。悪循環を断ち切りましょう！