

# 知っていますか？喫煙について！

たばこが世界的に大流行しはじめたのは、19世紀の終わりごろですが、たばこの健康への危険性について科学的に明らかになったのは、しばらく後になってからです。

最近では、「受動喫煙(室内やその他の場所で自分の意志に関係なく、他人のたばこの煙を吸わされること)」を防ぐために、様々な取り組みが行われています。

☎健康づくり政策課健康支援1係(袋井保健センター) ☎42-7275

## ◎袋井市の取り組み

袋井市は、日本一健康文化都市の実現を目指して、多くの市民に喫煙による健康への影響について正しい知識を広めるとともに、希望者に対する禁煙指導など、受動喫煙を含めた喫煙の害を受けることのない環境づくりに向けて、次の1～6の取り組みを行っています。

- 1 公共施設の敷地内禁煙100%を目指しています。また、住民が利用し地域に密着している公会堂や集会所の禁煙・分煙への取り組みを進めています。
- 2 市内の公共施設や公会堂に敷地内禁煙ステッカーの配布を実施しています。
- 3 市民の皆さんに禁煙外来実施医療機関をお知らせするチラシを作成し、配付しています。
- 4 市内の企業で禁煙講話を実施しています。
- 5 妊婦さんとその家族を対象に、禁煙パンフレットを配付しています。
- 6 小・中学校で喫煙防止講座を実施しています。

## ◎喫煙のデメリット

たばこは、がんや呼吸器疾患・循環器疾患・心疾患、脳卒中など、様々な病気のリスクを高めます。たとえ自分は喫煙していなくても、受動喫煙によって、肺がんや心疾患などのリスクが高くなります。

## ◆子どもや妊婦、胎児への影響

たばこの煙は、子どもの体へも影響を及ぼします。知能低下、耳疾患(中耳炎)、呼吸器症状(痰・せきなど)、肺の発達遅れ、乳幼児突然死症候群などのリスクが高くなってしまいます。

また、妊娠中の女性の受動喫煙では、低体重児の出産率が上昇するなどの影響が明らかになっています。

## ◎禁煙のメリット

### ◆病気のリスクが下がる

禁煙をすると、すぐに体内に変化が現れ、時間の経過とともに様々な病気のリスクが減少し、体の機能が改善します。

▽8時間後…血液中の一酸化炭素濃度が正常に戻る。

▽24時間後…心臓発作のリスクが下がり始める。

▽2週間～3か月後…肺活量が増え、呼吸が楽になる。

▽3か月～9か月後…せきが減り、肺機能が改善する。

▽1年後…心臓病のリスクが、喫煙者の半分以下になる。

▽10年後…肺がん・口腔がん・咽頭がん・食道がん・ぼうこうがん・腎臓がん・すい臓がんで死亡するリスクが大幅に下がる。

▽15年後…心臓病のリスクが非喫煙者と同等になる。

### ◆自分も気持ち良く、周りの人も喜ぶ

禁煙をすると、目覚めがさわやかになり、痰やせきが止まります。また、口の中がさっぱりして味覚や臭覚が戻り、食べ物がおいしくなります。

衣類や自動車内などに臭いがつかなくなることやたばこの火の不始末による火事の心配がなくなります。

### ◆経済効果

たばこを吸う本数と期間によっては、たばこ代が膨大な金額になります。金額によっては、旅行や買い物などができるかもしれません。

(例)1日に1箱(410円)を1年たばこを吸うと…

410円×1年(365日) = **149,650円!**

## 禁煙外来チェックリスト

たばこをやめられないのは、「ニコチン依存症」という治療が必要な病気であるとされ、禁煙外来では、次の4つのチェック項目に当てはまる場合は、保険が適用され禁煙治療を受けることができます。

- ニコチン依存症スクリーニングテスト(※1)で、ニコチン依存症(5点以上)と判断されていること。
  - ブリクマン指数(※2)(1日の喫煙本数×喫煙年数)が200以上であること。
  - 前回の保険を使った禁煙治療初回から、1年が経過していること。
  - ただちに禁煙を希望していて、治療方法に関して文章を読み、治療に関する承諾書にサインができること。
- (※1)ニコチン依存症スクリーニングテスト…ニコチン依存症であるかを診断するテスト  
(※2)ブリクマン指数…喫煙が人体に与える影響を調べるために用いる指数

## 市内の禁煙外来実施医療機関を紹介します

医療機関名	電話番号	診療日	予約
げんま内科・呼吸器内科 クリニック (豊沢1289-41)	41-0055	月～土曜日	必要
永田内科・消化器科医院 (川井856-9)	43-2355	月～土曜日	不要
みつはし医院 (西田20-1)	43-1231	月・火・金 土曜日	必要

※診療時間や休診日については、各医療機関へお問い合わせください。