



## たばこの影響についてご存じですか

秋の終わりとともに、いよいよ冬本番を迎える季節になりました。気温差や乾燥により、インフルエンザなどの感染症、ぜんそくの発作など、呼吸器の病気が増えるこの時期、合わせて気になるのが「たばこの影響」です。

### ■北海道の喫煙率

平成22年まで男女計で全国ワースト1位（24.8%）でしたが、その後は少しずつ減少し、令和4年には福島県、青森県に次いでワースト3位（20.1%）となっています。

安平町の平成30年と令和4年の喫煙率を比較すると、女性はやや減少傾向にありますが、男性は横ばいのままです。

参考：北海道庁ホームページ 北海道の喫煙の状況、国立がん研究センターがん情報サービス「ガン登録・統計」、安平町健康増進計画 第3次「健康あびら21」

### ■たばこの影響

#### 喫煙が関係する主な病気

- さまざまながん（肺、食道、胃、肝臓など）
- 脳卒中 ●歯周病 ●糖尿病
- 慢性閉塞性肺疾患（COPD）
- 心筋梗塞などの虚血性心疾患



#### 女性特有の病気のリスク

- 子宮頸がん
- 妊娠や出産、赤ちゃんへの悪影響（流産、早産、胎児の発育遅延、低出生体重など）



#### 受動喫煙が及ぼす影響

受動喫煙は、健康にさまざまな悪影響を及ぼします。

- ・ぜんそく、むし歯、中耳炎
- ・たばこの誤嚥
- ・学童期の咳、痰、息切れ
- ・乳幼児突然死症候群（SIDS）



また、副流煙には、主流煙より多くの有害物質含まれています。

副流煙に含まれる有害物質（主流煙を1とした場合）

- ・ニコチン → 2.8倍
- ・一酸化炭素 → 4.7倍
- ・タール → 3.4倍
- ・アンモニア → 46倍

※新型タバコ（加熱式、電子）についても、害の種類や量が変わっただけというのが専門家の見解であり、安全性が確立していないため、安心はできません。

### ■自身の健康と周りの健康を守るために、禁煙しませんか

#### 【禁煙するためのコツ3つ】

- ①「禁煙を始める日」と「目的」を周囲の人に宣言する
- ②禁煙のメリットを意識する  
→ 寿命が伸びる、家族の健康を守れる、食事がおいしい、若返る、お金が貯まる、時間ができるなど
- ③誘惑に負けないための工夫をする  
→ 喫煙グッズを捨てる、とりあえず「今日1日の禁煙」を積み重ねる、コーヒーやお酒を飲むと喫煙したくなる人はそのような場面を避ける、つらくなったら誰かに話す など

医療機関にかかるのも方法の1つですので、ご不明点があれば  
下記までご連絡ください。保健師が相談をお受けします。

連絡先 健康福祉課健康推進グループ ☎ 297071