



喫煙は身体のいたるところに悪影響を及ぼします。



5月31日

『世界禁煙デー』

5月31日～6月6日

『禁煙週間』

タバコは吸う人だけの問題ではありません。

吸う人も、吸わない人も、みんなで喫煙問題について、考えてみませんか？

タバコには、200種類以上の有害物質が含まれています。

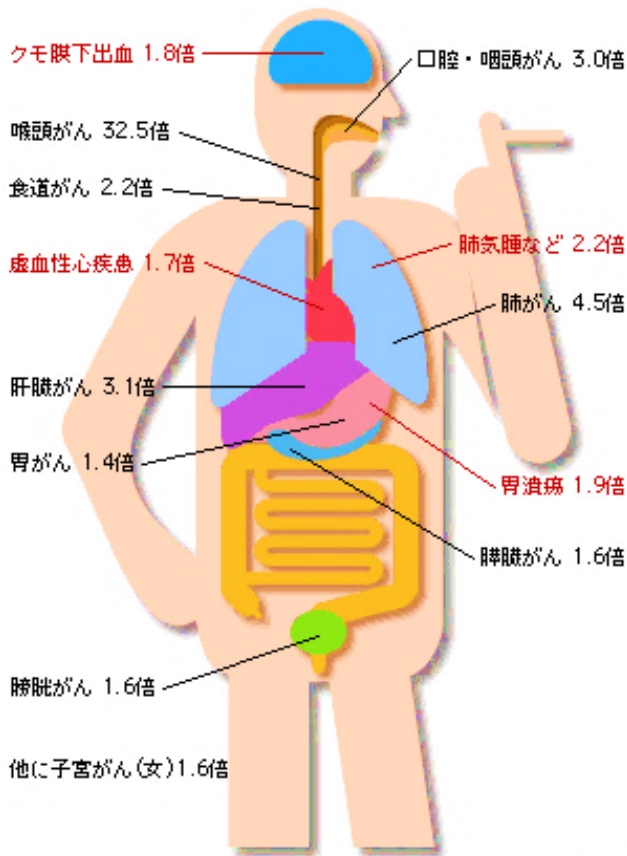
3大有害物質

ニコチン
タール
一酸化炭素

タバコへの依存性を引き起こす原因。血流を悪くし、心臓病や脳卒中を引き起こします。

ヤコの正体。数十種類以上の発がん性物質を含みます。

血液中のヘモグロビンと結びついて、体を酸欠状態にし、動脈硬化や心臓病を促進します。



平山 雄, 病態生理 7(9),695-705,1988

あなたの危険度は？

ブリンクマン指数（喫煙指数）を出してみましょう。タバコは、多くのがんのリスクを高めるとされていますが、具体的にどのくらいの量が危険となるのか、考えたことはありますか？

喫煙の影響は「今までに吸い込んだタバコの煙の量」と関係していると言われています。その総量を割り出す数値として用いられるのが「ブリンクマン指数（喫煙指数）」と呼ばれるものです。

ブリンクマン指数

「1日当たりの平均喫煙量（本数）」×「喫煙年数」

400 以上	肺がんが発生しやすくなる
600 以上	肺がんや COPD のリスクが高度になる
1200 以上	喉頭がんのリスクが極めて高くなる

タバコの煙も PM2.5 !

タバコの燃焼によって発生する煙も PM2.5 で、禁煙でない日本の飲食店内の PM2.5 は、200~800µg/m³に達します。この数値は中国北京市の PM2.5 の 400~900µg/m³と同じレベルです。大気中の PM2.5 より、タバコの煙の方が有害性が高く、タバコの煙の中には 70 種類に近い発ガン性物質があるといわれています。

タバコは吸う人だけの問題ではありません。

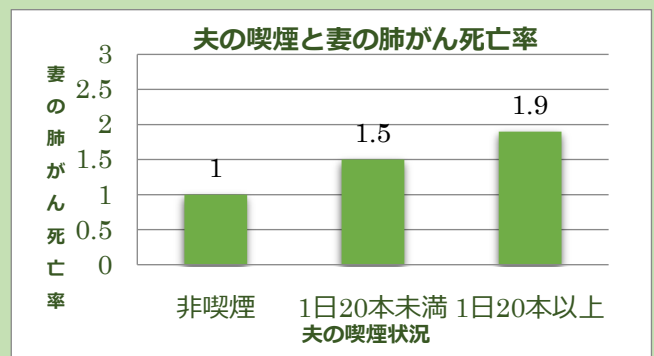
タバコの煙は、喫煙により直接吸い込まれる主流煙と、火のついた部分から立ちのぼる副流煙に分けられます。副流煙には、主流煙より 2~4 倍以上多い有害物質が含まれています。

周囲の人への害

他人の吸っているタバコの煙を吸うこと（受動喫煙）で、喫煙者同様、がんや心臓病のリスクを高めます。

胎児への害

女性の喫煙は、流産・早産の危険を高め、低出生体重児が生まれやすくなります。



※裏面もご覧ください。

禁煙開始後から
身体が変化!

禁煙に挑戦してみませんか?

家族で何を
しますか?

禁煙のメリット

30分	血圧や脈拍が正常化
8時間	血液中の酸素量が正常化
48時間	味覚と臭覚が回復
72時間	ニコチンが身体から完全に抜ける
2~3週間	血行が改善、呼吸が楽に
1~9か月	咳や痰が改善
5年	肺がんになる確率が半減
10年	他のがんになる確率も減少

タバコ代が貯まる!

1か月	約 12,900円
3か月	約 38,700円
6か月	約 77,400円
1年	約 15万円
5年	約 75万円
10年	約 150万円
30年	約 450万円

(430円のタバコを1日1箱 月30日 年365日で計算)



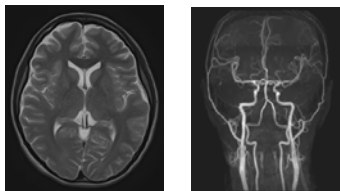
当センターでは、禁煙のための様々なサポートをしています

喫煙・受動喫煙による身体の影響をチェック

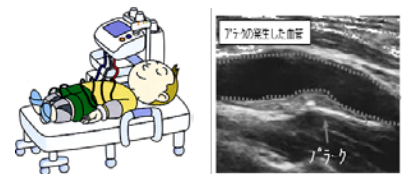
胸部マルチスライスCT



脳ドック



動脈硬化検査



肺年齢



呼気一酸化炭素濃度測定



血液検査



がん腫瘍マーカー
シフラ
Pro-GRP
CEA

禁煙サポート資料の配布

禁煙をしたいと思っている方、ご家族など身近な方に禁煙を勧めたいと思っている方にリーフレット、禁煙日記などを用意しています。ご自由にお持ち帰りください。

禁煙補助薬、グッズの紹介

禁煙外来で使用されているニコチンパッチや内服薬、ドラッグストアなどで身近に購入できる禁煙ガムなどを紹介します。

禁煙相談(個別)

禁煙の方法や禁煙外来など、禁煙に関する疑問やお困りのことについて保健師が相談に応じます。ご希望の方は、保健師、または受付まで。

本当に良いの? 新型タバコ

紙巻タバコに代わり増えてきている新型タバコ

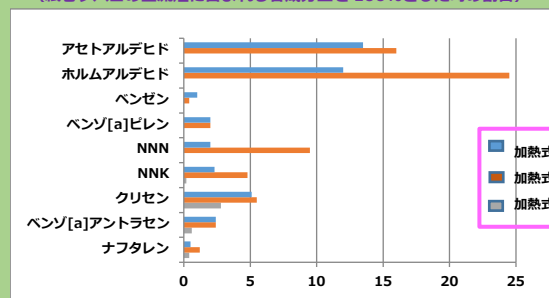
- 加熱式タバコ (IQOS など)
- 電子タバコ など



煙やにおいが少なく、含まれるタールの量は紙巻タバコの1割以下といわれています。しかし、ニコチンや発がん性の有害物質は数多く含まれています。

加熱式タバコの主流中の発がん性物質の一例

(紙巻タバコの主流煙に含まれる各成分量を100%とした時の割合)



公益財団法人 大分県地域成人病検診協会
大分県地域成人病検診センター

禁煙に関する相談は保健師まで

☎ 097-569-2211
FAX 097-569-2212

<http://www.oita-h-cuc.jp/>