

健康づくり教材 たばこに関する教材

4-1 タール模型・肌チェッカー



4-2 スモーカーライザー



4-3 ハイチェッカー



4-4 たばこパネル (B3・硬質ポリ塩化ビニル)



4-5 たばこパネル (A1・フレームあり)



4-6 たばこパネル (A1・ステンボード)



4-7 たばこパネル (A1・ステレンボード)

ご存じですか?

Chronic Obstructive Pulmonary Disease

(慢性閉塞性肺疾患)

●こんな症状が続く人は気をつけて

咳喘や階段で息切れするようになった
咳や痰が続いている

慢性閉塞性肺疾患 (COPD) は、肺の機能が低下して呼吸困難を招く病気です。COPDを発症すると呼吸機能が低下するため、かぜやインフルエンザなどの感染症によって、症状が急激に悪化 (急性増悪) することがあります。急性増悪を繰り返すことでCOPDは重症化してしまったり、寝たきり状態がある場合には、すぐに医療機関へ相談しましょう。

●禁煙こそが最大の予防法

COPD発症の主な原因は、空気中の有害物質を取り込むことです。その中でも、たばこの煙は特に影響が大きいため、禁煙はCOPDに対して最大の予防となります。

●COPD発症のしくみ

たばこの煙などの有害物質を取り込む
→ 肺に慢性的な炎症が起こる

【COPDの肺の様子】

正常な肺 COPDの肺

正常な肺は、気管支が細く、肺の弾力性が保たれており、呼吸がスムーズに行われます。一方、COPDの肺は、気管支が太くなり、肺の弾力性が失われ、呼吸が困難になります。

禁煙でCOPDを予防しましょう

宮城県

4-8 たばこパネル (A1・ステレンボード)

たばこは女性の美容と健康の大敵

たばこは美容にも悪いって知ってる?

肌への影響は? 老化を早め、肌荒れやシミ、シワが増えます。

お口への影響は? 歯ぐきの腫れや出血の原因になり、歯周病にもかかりやすくなります。

自分では気が付かない? 髪のもやもやはたばこのにおいが染みつきやすくなります。

生理不順の原因に? 排卵は、女性ホルモンの分泌を促すため、生理不順の原因になります。

骨への影響は? 骨粗しょう症の発症リスクが高まります。

ガンになるリスクを高める? 乳がん、子宮頸がんを発症する原因となります。

妊娠への影響は? 妊娠中の喫煙は、早産や流産、胎児の発育不全、低体重児の出生のリスクを高めます。これは、たばこに含まれるニコチンや、有害物質によるもので、赤ちゃんに必要な栄養や酸素が十分に届かなくなるためです。

これからの健康で充実した生活のために、禁煙について考えてみましょう。

宮城県

4-9 たばこパネル (A1・ステレンボード)

禁煙にチャレンジ! してみませんか?

●禁煙のコツ

- 家族や周囲の人に禁煙を宣言する!
- 禁煙開始日を設定する。(例: 誕生日など)
- なぜ禁煙するのか明確にする。(例: 子どもや家族のためなど)
- たばこやライター、灰皿を処分する。
- 吸いたくなったら他の行動をする。(例: ガム、冷たい水など)
- 喫煙につながる生活パターンを変える。(例: お酒を控える、夜更かししないなど)
- たばこの煙の多い場所を避ける。お酒の量は要注意!
- たばこを勧められた時の断り方を決める。
- 禁煙を続けられたら自分をほめる。
- 禁煙外来を利用する。
- 禁煙補助薬を活用する。

●一人でやめるのが不安な方

禁煙外来

一人でやめるのが不安な方、お医者さんのサポートを受けたい方はいませんか? 禁煙外来は、医師や看護師など、さまざまな医療従事者が行っています。禁煙補助薬の処方や、経過観察の中で補助器具 (集中力低下やイライラ等) が起こっても安心して禁煙できる方法を指導するなど、あなたの禁煙をサポートしてくれます。

禁煙補助薬

ニコチンパッチ等のニコチンを含む薬は、ニコチン受容体の状態を軽減して、禁煙の辛さを軽減してくれます。副作用はニコチンを含みません。ニコチンをブロックする作用により、ニコチン受容体の状態を軽減します。

●もし吸ってしまったら諦めない!

禁煙中つい吸ってしまったら自分を責めないでください。喫煙者が1回の禁煙だけで成功することはまれで、平均3~4回の禁煙の試みを経て生涯禁煙になるとの報告もあります。禁煙を始めたということは、自分の健康、周囲の人の健康のことを考える大きな第一歩となっています。失敗は成功に向けてCOPDの予防と等価。あきらまず何度かチャレンジすることが大切です。

宮城県

4-10 たばこパネル (A1・ステレンボード)

めざせ! 受動喫煙ゼロ

吸っていないのに吸わせるのが「受動喫煙」。タバコの煙には有害物質がたくさん。知らない間に健康に悪影響を与えているかも。

宮城県は全国と比べて喫煙者が多い!

宮城県ではどれくらいの人がたばこを吸っているの? 宮城県の喫煙率は、男性が33.4%、女性が9.9%で、全国でも高い地域です。

たばこを吸うとどんな影響があるの?

禁煙者の場合

- 肺がんとなるリスク
- 4.12~4.39倍
- 2.79~3.15倍
- 最も危険な喫煙量 (1日10本以上)
- 2.15~3.28倍
- 喫煙中と禁煙後
- 1.41~1.56倍
- 慢性閉塞性肺疾患 (COPD) 発症リスクが2倍
- 3.09倍
- 3.55倍

受動喫煙の場合

- 肺がんとなるリスク
- 1.28倍
- 最も危険な喫煙量 (1日10本以上)
- 1.23倍
- 喫煙中と禁煙後
- 1.29倍
- 乳がんや子宮頸がん発症リスク (20分未満で喫煙して発生リスク)
- 4.67倍

周囲の健康に悪影響を与える「受動喫煙」をなくそう!

受動喫煙 施設登録制度で受動喫煙のない綺麗な環境を目指しませんか?

施設登録制度

登録された施設・事業所をHPで公開 → 健康に配慮している施設や事業所としてイメージアップ

登録された施設・事業所にステッカーを交付 → 施設に貼って喫煙できないことを利用者にはっきりアピール

登録制度のお申し込み先

協会けんぽ宮城支店 協会けんぽ宮城支店 協会けんぽ宮城支店

加入されている事業者はコチラ 登録希望施設が協会の内の事業者はコチラ

協会けんぽ宮城 受動喫煙防止課 TEL:022-214-4851 FAX:022-214-4857

協会けんぽ宮城 受動喫煙防止課 TEL:022-214-8198 FAX:022-214-4846

協会けんぽ宮城 受動喫煙防止課 TEL:022-211-2623 FAX:022-211-2697