



自分のタバコの煙よりも
他人の煙のほうが嫌、
吸わない人からも嫌がられる
…そのわけは？



他人のタバコの煙(副流煙)は、アルカリ性のため刺激が強く、くしゃみ、鼻水、セキが誘発されます。さらに、目も痛くなり、涙も出てきます。そして、発がん性物質も50倍以上多く含むだけでなく、一酸化炭素が多いことから心筋梗塞の危険性が高くなります。



あなたが選んだ その「加熱式タバコ」本当に大丈夫？

紙巻タバコ

VS
Fight

加熱式タバコ
(電子)

ROUND
1

タールは紙巻タバコの2分の1!

ROUND
2

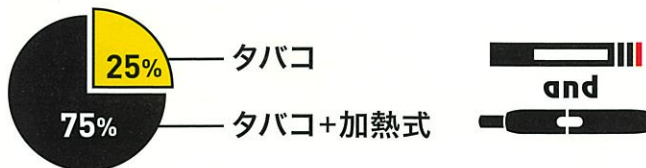
ニコチンは同じかそれ以上!

ROUND
3

ホルムアルデヒドなどの
有害物質もたくさん入っている。

ROUND
4

加熱式タバコ使用者の7割以上が、
紙巻タバコも吸い続けており、
禁煙に役立つという証拠がない!



あなたの「やめたい」を応援します

禁煙外来・禁煙相談などの
詳しいサポート情報はQRコード
からアクセスしてください。



あなたが タバコを 吸い続ける 理由



気がつくと、**どこでタバコを吸おうか**を考えている…。
実は、**やめよう**と思っているのに**やめられない**…。

発行 北海道(2019年3月)

監修 公益財団法人 北海道健康づくり財団喫煙率低下事業検討会

<http://www.hokkaidohealth-net.or.jp/>

タバコがないと…

イライラする・
集中できない

落ち着かない

気分転換
できない

ストレス解消
できない



これらのほとんどは、
ニコチン切れの症状かもしれません。

北海道民の真実！

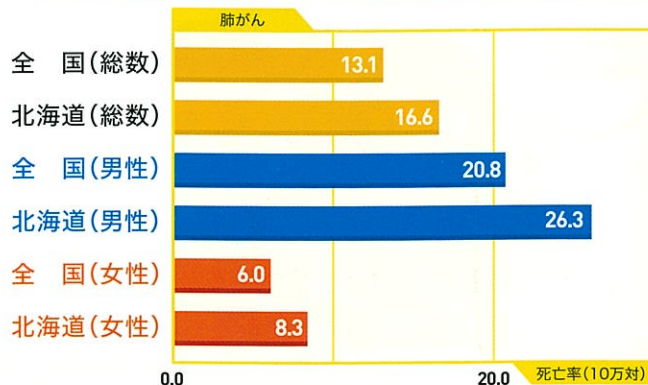
「喫煙率は全国一、肺がんの死亡率も全国一」

喫煙率の全国順位

| | | |
|----|-----|-------|
| 1位 | 北海道 | 24.7% |
| 2位 | 青森県 | 23.7% |
| 3位 | 岩手県 | 22.6% |
| 4位 | 福島県 | 22.3% |

出展：2016年国民生活基礎調査(厚労省)

肺がんの年齢調整死亡率



出展：2017年人口動態統計(厚労省)

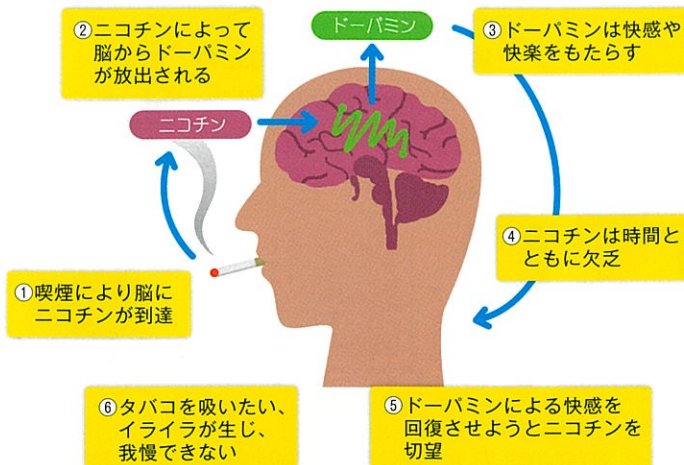
タバコを吸うとスッキリする、 ストレスの解消になる?!

あなたの周りを見てください!

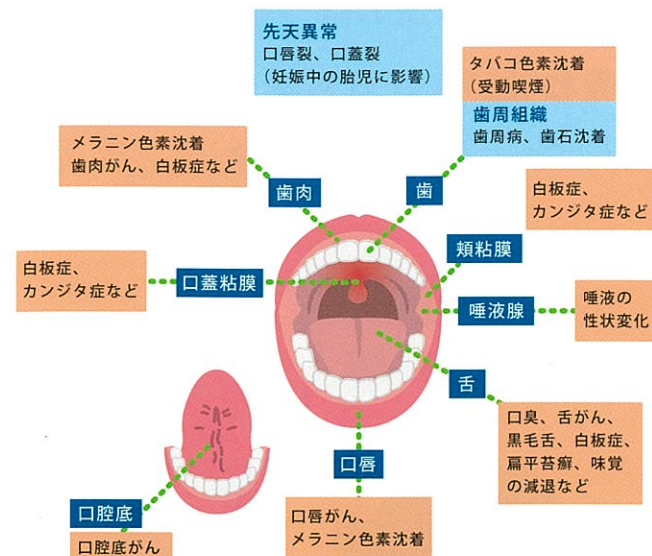
「イライラする」という口ぐせは喫煙している
人に多いことに気づくでしょう。ニコチンに
より脳内のドーパミンが過剰に放出するよう
になると、α波(リラックス)が
低下するようになり、タバコ
を吸わなかった頃と比べると
幸福感を得にくくなります。



なぜニコチン依存になるのか



あなどれない「お口の健康」



【口臭の原因】

自分の口臭が気になりませんか？

この口臭の原因はタールによるタバコ臭とニコチンによる口の乾きが原因です。喫煙により唾液が少なくなると、口の中が汚れ、細菌が増えて口臭が発生します。

【歯周病の原因】

ニコチンによって血流が阻害され、一酸化炭素が自然治癒を妨げます。喫煙者は非喫煙者と比べ歯石が多く、歯周ポケットが深く、その数も多いのです。

【味覚】

味付けが濃くなっていませんか？舌にある味覚を感じる部分が喫煙によって麻痺している方もいます。通常の味付けよりも濃い味を好むようになります。

禁煙開始から1週間程度はつらい時期が続きます。初めての禁煙で成功する人もいますが、何度も挑戦してようやく成功する人もたくさんいます。たとえ失敗してもくじけず、再度チャレンジして禁煙を成功させましょう。「やめたい」と思ったら、1日も早く禁煙に挑戦しましょう。

やめてみませんか？ たばこ

禁煙開始の決定

精神的に余裕のある時期に設定するのがコツ



禁煙の理由をはっきりさせる

- 自信がつく
- 服が臭わない
- 家が汚れない
- 保険料が安くなる
- 朝の目覚めが良くなる
- 朝の吐き気がなくなる
- ごはんがおいしくなる
- 家庭の評判が良くなる



吸わない環境づくり

●生活パターンを変えましょう



たばこ・ライター・灰皿を整理



食後に散歩



仕事帰りにスポーツクラブ



たばことコーヒーがセットだった人は飲み物をお茶に替える

禁煙宣言・支えてくれる人づくり

周囲に禁煙を宣言しましょう。

禁煙は適切な支援を受けることで成功率が高まります。

【家族・職場・自治体・医療機関・禁煙支援サイト・禁煙教室】



吸いたくなかったときの対処法を考える

- ガムをかむ
- お茶を飲む
- 深呼吸をする
- 外を歩く
- 歯を磨く
- 水を飲む
- 音楽を聴く

禁煙から1ヶ月はお酒の席は控えましょう

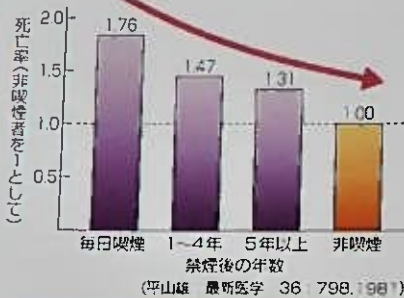


酔うとつい「一本ぐらいいいだろう」と思ってしまいます

喫煙者には耳の痛い話、タバコの悪影響

日本の喫煙率は、他の先進国に比べて高く、タバコに関連する病気で、1年間に約9万5千人が命を落としています。

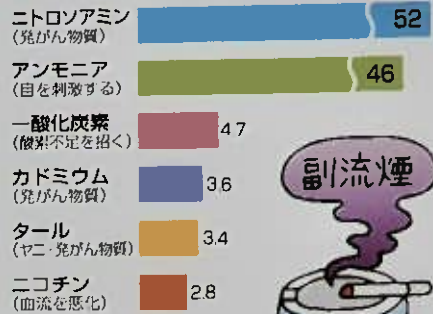
●禁煙後の年数と虚血性心疾患の死亡率(男)



副流煙の影響は、7m先まで

タバコの有害物質の含有量は、直接吸い込む主流煙より、タバコから立ちのぼる副流煙のほうがはるかに多く、タバコの煙は周囲の人の健康までも悪影響を与えています。また、タバコの煙の悪影響は7m先まで到着し、複数が同時に喫煙すればその距離が2~3倍以上になるといわれています。

●副流煙に含まれる有害物質(主流煙との比較)



[野外における受動喫煙防止に関する日本禁煙学会の見解と提言] より

旧厚生省 喫煙と健康問題に関する報告書

タバコとリスク

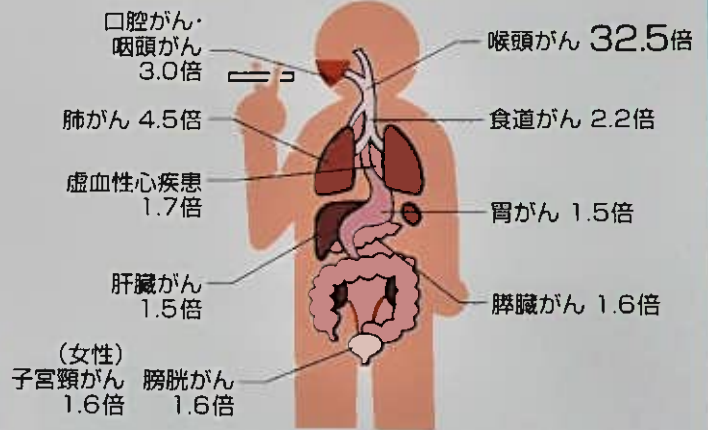
喫煙者は、非喫煙者に比べて虚血性心疾患(心筋梗塞や狭心症)や、脳卒中の危険性が1.7倍高くなるという報告があります。また、喫煙者と非喫煙者を比較すると喉頭がんは、非喫煙者に比べて30倍以上なりやすく、その殆どが喫煙が原因と考えられます。タバコを吸いながらがんを効果的に予防する方法は今のところありません。

●循環器病による死亡についての相対危険度(非喫煙者を1として)

| 循環器病 | 男 | 女 |
|------------------|-----|-----|
| 虚血性心疾患(心筋梗塞、狭心症) | 1.4 | 1.5 |
| 脳卒中 | 1.7 | 1.7 |

資料 1980-90年の循環器疾患基礎調査(NIPPON DATA)

●喫煙者の死亡率(非喫煙者を1として)



Hirayama T Life-style and mortality: a large scale census-based cohort study in Japan, 1990

禁煙治療

禁煙は適切な支援を受けることで成功率が高まることが知られています。多くの医療機関で禁煙外来を開設し禁煙支援を行っています。離脱症状(ニコチン依存)が強く禁煙が困難な方にはニコチン置換療法の薬物治療もしています。

注 ニコチン置換療法を行いながらタバコを吸うと、ニコチンの過剰摂取となる危険があります。

内服薬(バレニクリン)

タバコをおいしく感じなくさせたり、ニコチンの離脱症状を和らげたりする薬を使い、禁煙を達成します。

使用方法

- 禁煙開始日の1週間前から服用し、12週間続けます
- 医師の処方箋が必要です

ニコチンパッチ

1時間にタバコ1本と同程度のニコチンが皮膚から吸収される

使用方法

- 1日1回、上腕や腹部・腰背部に貼る
- 医師の処方箋が必要なものと、薬局・薬店での購入が可能です。



ニコチンガム

口の中でニコチンが溶けだし、口の粘膜から吸収される。

使用方法

- タバコが吸いたくなったら噛み、少しずつ回数を減らしていく。
- 薬局で購入できません。

