



5月31日は『世界禁煙デー』

2016年のテーマ:

2020年、受動喫煙のない社会を目指して

～たばこの煙から子ども達をまもろう～

世界禁煙デーは、たばこを吸わないことが社会習慣となるよう、様々な対策を行うために設けられ、日本でも各自治体が禁煙運動に取り組んでいます。

この機会に、喫煙と健康、たばこの現実について今一度、考えてみましょう。

タバコの煙の中の有害物質

よく耳にする三大有害物質は…

ニコチン
たばこの主要成分。脳に「快感」をもたらす作用があるため、たばこ依存症の原因となります。

一酸化炭素
動脈硬化を促進させる作用があるといわれています。

タール
発がん性物質が多く含まれています。

有害物質はその他にも…

タバコが身体に及ぼす影響

1 がんの発生

- 肺がん ●口腔がん
- 喉頭がん ●食道がん
- 膀胱がん ●すい臓がん
- etc

4 消化器・代謝系

- 糖尿病
- 胃・十二指腸潰瘍
- 逆流性食道炎

2 呼吸器系

- COPD(慢性閉塞性肺疾患)
- 喘息
- 肺炎

5 ニコチン依存症

3 循環器・脳神経系

- 高血圧
- 狭心症・心筋梗塞
- 末梢循環不全
- 脳梗塞 ●脳萎縮
- 認知症(痴呆)

6 産科

- 早産・流産
- 先天奇形

7 歯科

- 歯周病
- 口臭

8 美容

- シミ、シワ、たるみ
- ふきでもの

たばこはHDL(善玉)コレステロールを減らし動脈硬化を進めるよ。

【受動喫煙】ってどういう事?

受動喫煙＝副流煙＋呼出煙(環境たばこ煙)

喫煙者本人が吸い込む煙(主流煙)より火のついたたばこの先からの煙(副流煙)の方が有害物質が多いのです!

日本の喫煙の現状

2015年 日本人の喫煙率

日本人の喫煙率推移

| | 2013年 | 2014年 | 2015年 |
|-----|-------|-------|-------|
| 男性 | 32.2% | 30.3% | 31.0% |
| 女性 | 10.5% | 9.8% | 9.6% |
| 男女計 | 20.9% | 19.7% | 19.9% |

現在、女性の喫煙率は年々減少していますが、男性は横ばいまたは増えている状況にあります。

2015年「全国たばこ喫煙者率調査」

タバコはあらゆるがんの発生リスクを高めるだけでなく、歯科(口臭、歯周病)や美容(シミ、しわ)、女性の場合は子どもを産む際に早産・流産、先天奇形の発生率が高くなると言われています。