



～ 5月31日は世界禁煙デー～

禁煙について 考えてみませんか

■問い合わせ いきいき健康課 ☎ 23-3220

たばこには多くの有害物質が含まれており、その数は200種類以上にのぼります。喫煙は肺がんなどの呼吸器疾患、動脈硬化や心臓病の発生につながります。

それだけでなく、たばこの先から出る副流煙も多くの有害物質を含んでいるため、周囲の人の健康にも悪影響を与えます。

厚生労働省は、5月31日の世界禁煙デーに始まる1週間を「禁煙週間」と定めています。ぜひこの機会にたばこによる影響を考え、禁煙に取り組んでみませんか。

たばこに含まれる三大有害物質

ニコチン 依存性が高く（ニコチン依存症になると、イライラしたり気分が落ち込んだりたばこを吸うことばかりを考えてしまう）、喫煙を習慣づける原因物質で、心臓に負担をかけ、血管の老化を早めます。

タール 4000種類以上の化学物質からできており、肺がんを含め様々ながんの発生に関わりがあります。

一酸化炭素 動脈硬化や心臓病の発生につながります。

病気以外にもこんな影響が…

- ・頭の働きが鈍くなり、集中力の低下につながります。
- ・肺の力が弱くなることによって、筋肉が付きにくくなり、運動機能の低下につながります。
- ・美容の大敵となるシミ・シワにつながります。



禁煙チャレンジを応援します！

たばこは依存性が高く、自力でなんとかしよう、意思を強く持とうと考えても禁煙は難しいものです。一人で悩まず、各種サポートを利用しましょう。

禁煙しようと思ったときは、まずはかかりつけ医にご相談ください。また、条件を満たせば、医療機関での禁煙治療に医療保険が適用されます。市内では、安来市立病院をはじめとする3カ所の禁煙支援医療機関があります。

薬局・薬店では無料で禁煙相談や禁煙支援が受けられます。「禁煙したいけど、医療機関には行きづらい」という人も気軽に相談してみませんか。

島根県健康推進課のホームページから、禁煙治療実施医療機関一覧（左の2次元コード）と禁煙支援薬局一覧（右の2次元コード）が確認できます。



加熱式たばこについて正しく理解していますか

加熱式たばこは、たばこの葉やその加工品を電気で加熱し、発生させた煙を吸入するたばこ製品のことです。

加熱式たばこの煙には発がん性物質をはじめとした化学物質が含まれています。また、紙巻たばこと同程度のニコチンを含む製品もあり、ニコチン依存症に陥る可能性があります。

加熱式たばこについて、「紙たばこより害が少ない」、「受動喫煙の心配がない」といった意識を持っている人はいませんか。

加熱式たばこは禁煙へのステップではありません。加熱式たばこの利用ではなく、禁煙にチャレンジしましょう。加熱式たばこの利用者も、条件を満たせば、医療保険で禁煙治療が受けられます。