

加熱式たばこの健康被害

加熱式たばこも禁煙が必要です

加熱式たばこの主流煙には、多くの化学物質が含まれており、強い依存性のあるニコチンも紙たばこと同等程度含まれている商品があるといわれています。

長期使用に伴う健康被害は、まだ明らかになっていませんが、たばこの煙にさらされることに安全なレベルはなく、健康に悪影響を与える可能性は否定できません。



禁煙のメリット

お金を
節約できる

家族が喜ぶ

健康になる

食事が
おいしくなる

自信を持てる



禁煙外来のすすめ

禁煙外来を活用して “上手に”禁煙しましょう

日本では、禁煙治療に健康保険が適用されており、飲み薬や貼り薬などを使うことができます。これらの禁煙補助薬等を用いることで、比較的楽に禁煙することができ、自分一人で取り組むよりも、禁煙の成功率が高まります。一度、禁煙外来に相談しましょう。



禁煙外来を紹介しています。
各医療機関の受診については、
必ずご自身でご確認ください。



三重県内の禁煙治療に
保険が使える医療機関

(出典) 一般社団法人 日本禁煙学会

津市 健康づくり課 令和5年6月作成



禁煙のすすめ

今こそ禁煙の
はじめどき

未来の自分と
あなたの大切な人のために



受動喫煙とは

「室内又はこれに準ずる環境において、他人の煙草の煙を吸うこと」をいいます。

たばこの煙には、約5,300種類の化学物質、その中には200種類以上の有害物質が含まれています。発がん性物質は、約70種類にもものぼります。

国内では、年間約13万人の人がたばこが原因で亡くなっていると報告されています。たばこの煙は周りにいる人にも大きな影響を与え、受動喫煙が原因で年間約1万5千人の人が亡くなっています。

【受動喫煙による周囲への影響】

<子ども>

SIDS(乳幼児突然死症候群)
肺炎
気管支炎
喘息

<妊婦>

流産・早産
低体重児の出生

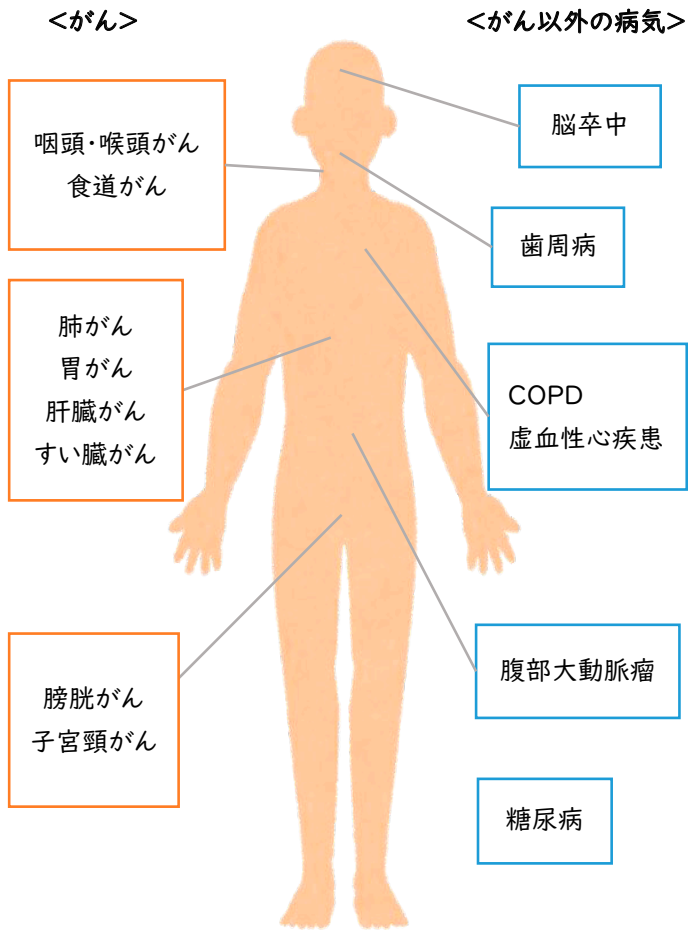
<大人>

脳卒中
肺がん
虚血性心疾患
COPDなど



きちんと知っていますか?たばこの害

【喫煙による本人への影響】



COPDとは

COPD(慢性閉塞性肺疾患)とは、細い気管支が炎症を起こし、肺への空気の流れを悪くすることで、呼吸がしにくくなる病気です。

WHO(世界保健機関)の発表では、2019年の世界死亡原因の第3位がCOPDという結果でした。また、日本国内のCOPD患者は推計500万人以上いると言われています。

<原因>

原因の**90%以上**が喫煙といわれています。その他に、受動喫煙、排気ガスや化学物質など有害物質の吸入が関係しています。

<症状>

息切れ、咳や痰が主な症状です。ゆっくりと進行し、重症化すると日常生活に支障をきたします。老化によるものと勘違いし見過ごすことが多い病気ですので、早めの受診をおすすめします。

