

禁煙のすすめ

～たばこのなぜ?なに?～

たばこは健康に悪いっていうけれど…

「一体何がいけないの?」「やめたいのにやめられない」などについて正しい知識を持ちましょう。禁煙をお考えの方は思い立ったこのときがチャンスです!

1) たばこの害について

依存症

ニコチンは強力な依存性があり、脳の働きを支配する。

消化性潰瘍

胃や十二指腸の消化性潰瘍にかかりやすくなる。

肺疾患

肺がんで死亡する危険性は非喫煙者の2~5倍!!

白内障

喫煙するほど危険性が高まる。



口腔内のがん・歯周病・喉頭がん

舌がんなどの口腔内のがんや、喉頭がん、歯周炎(歯槽膿漏)、そのほか、歯が黄色くなったり口臭がひどくなる。

シワ

シワができやすくなり、肌の老化が促進する。

心疾患

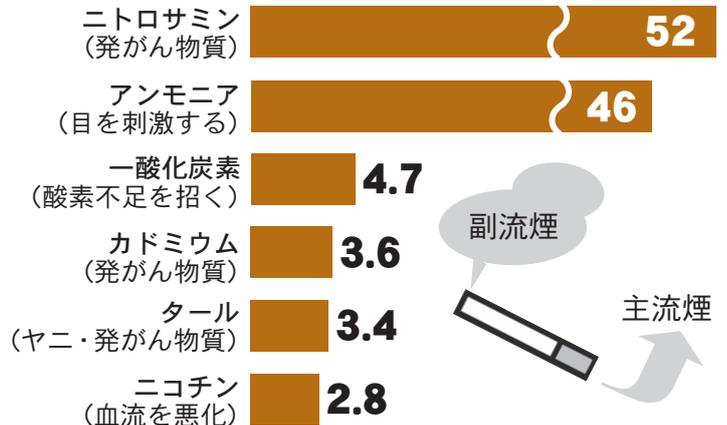
血圧上昇、末梢血管の収縮、心拍数増加をもたらし、こうした負担が続くと動脈硬化が促進され、心筋梗塞、狭心症などの虚血性心疾患の引き金となります。

「喫煙」は喫煙者ひとりの問題ではありません

～受動喫煙について～

たばこの煙には喫煙者がフィルターを通して吸う煙(主流煙)と火の付いた部分から立ち上る煙(副流煙)の2種類があります。たばこの煙にはタールやニコチン、一酸化炭素などの有害物質が200種類以上含まれていますが、これらは主流煙より副流煙に高濃度に含まれています。たばこを吸う人はもちろんですが、たばこを吸わない周囲の人がより大きなたばこの害を受けることになるのです。

<副流煙に含まれる有害物質>
(主流煙を1とした割合)



参考資料(旧厚生省 喫煙と健康問題に関する報告書 第2版)

2) どうしてやめられない!?

～ニコチン依存に脳が支配される～



たばこに含まれるニコチンはヘロインや覚せい剤と同様の薬物です。やめられないたばこの正体は「ニコチンによる薬物依存症」です。脳がニコチンに支配されニコチンを補給するように指令を出します。それがイライラする、落ち着かない、集中できないなどの離脱症状(禁断症状)として表れます。

もうひとつたばこには「習慣性依存」もあります。生活習慣の中にたばこを吸うことが組み込まれていて、食後やコーヒーを飲むときなど条件反射で吸ってしまうのです。この二つの依存が組み合わさって「やめようと思っても、やめられない」状況が作り出されてしまうのです。



3) 思い立ったときが禁煙のチャンス!

「今さら禁煙したって…」と思っていたらそれは大間違いです! 禁煙は始めた直後から多くのメリットがあります。長年たばこを吸っていても禁煙するのに遅すぎることはありません。「禁煙しようかな」と思い立ったときが禁煙のチャンスです。しかし喫煙がニコチンへの身体的依存がある限り、強い意志だけではなかなかスムーズに禁煙できません。禁煙を手助けしてくれる方法はいろいろあります。ストレスをためないようにしたり、禁煙外来を活用したり、禁煙補助剤を使用するなど自分にあった方法を見つけて、チャレンジしてみましょう。



禁煙後の身体の変化

20分後	→手足の体温が上がる。血圧や脈が正常値になる。
8時間以内	→血液中の酸素濃度が回復する。一酸化炭素が抜けていく。
1日(24時間以内)	→心筋梗塞など心臓発作の危険が減ってくる。
2日(48時間以内)	→味覚や嗅覚が良くなる。
2週間～3カ月後	→血行も良くなり、肌の調子も良くなる。肺機能も良くなる。
9カ月後	→せきや息切れが改善する。スタミナが戻る。
1年後	→喫煙で高まった虚血性心疾患のリスクが半減する。
10年～15年後	→がんなどのさまざまな病気にかかるリスクが非喫煙者のレベルに近づく。

禁煙外来と禁煙補助剤について

禁煙外来は健康保険適用になっている病院もあります。健康保険適用になったことやたばこの値上がりなどもあり禁煙外来の受診者は増加し、経口禁煙補助薬は昨年末には入荷待ちの状態になっていました。現在は入荷していますので、ご希望の方は禁煙外来の受診をご検討ください。

市保健センターでは禁煙サポートを行っています!

市内の禁煙外来を行っている病院のご紹介や禁煙に関することなどお気軽にご相談ください。

また、1カ月以内にたばこをやめたいと思っている方を対象に保健師が3カ月間禁煙を応援します。ご希望の方はお申し込みください。さらに、禁煙成功の体験談も募集しています。

問い合わせ 市健康管理課(市保健センター) ☎内線1742 禁煙サポート相談担当
(14ページに続く)

「空気もきれいなお店」をご存じですか？

お店に入ったときに、たばこの煙に悩まされた経験のある方は、多いのではないのでしょうか。受動喫煙は喫煙と同様に健康を害するといわれています。

市では、たばこを吸わない方や家族連れ・子ども連れの方が、安心して入れる「空気もきれいなお店」の認証制度をつくりました。牛久市は、健康な街づくりのために、「空気もきれいなお店」を支援していきます。

～下記それぞれの”認証マーク”が目印です～

	<p>【禁煙店】 店舗の建物内が全ての営業時間中に禁煙である店舗</p>		<p>【時間帯禁煙店】 2時間以上の禁煙時間帯を設け、禁煙時間帯には店舗の建物内が完全に禁煙である店舗</p>
---	---	--	--

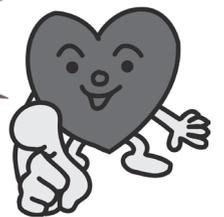
新規店舗募集中！

「空気もきれいなお店」の認証を受けませんか？

申請して認証されると、市のホームページやパンフレットに掲載され、お店が紹介されます。市内の店舗または牛久市商工会に加入している店舗で、飲食店、理容店、美容院、専門店、ガソリンスタンド、コンビニエンスストア、金融機関、スーパーマーケット、百貨店、ホームセンターその他多数の方が利用する施設であれば結構です。

※お店の詳しい案内などは市ホームページ(<http://www.city.ushiku.ibaraki.jp/section/kenkou/kenkou21/kinnenn/kuukimokirei.htm>)に掲載しています。市保健センターにもお店の掲示とパンフレットが置いてありますので、そちらもあわせてご覧ください。

お店の方はもちろん、利用者の方も禁煙店をご存じでしたら、ぜひ市保健センターにお知らせください。こちらからお店に伺います。市民みんなで健康な街づくりに取り組みましょう。



問い合わせ 市健康管理課(市保健センター) ☎内線1742

うしく「介護の日」2010開催

市内の福祉事業所などが連携して、うしく「介護の日」2010を開催します。午前11時から、豚汁の無料配布(1000人分)も行います。

日時 3月20日(日)午前11時～午後4時(自由入場)。※社会福祉大会も同時開催(午後1時～4時)。

場所 市中央生涯学習センター多目的ホールほか

内容 ◆知ろう…【記念対談】これからの日本を支えるシニアパワー～黒岩祐治氏(元フジテレビキャスター、国際医療福祉大学大学院教授)、劉影氏(日本未病医学研究センター・医学博士)

◆体験コーナー…車イスで遊ぼう！スポーツ車イス、膝イタイ夕体操、生活の中で気をつけよう！、◆活かそう…就職相談、ボランティア相談、◆利用しよう…事業所紹介、介護相談、福祉機器展示、福祉のお店

参加費 無料

主催 「介護の日」実行委員会

後援 牛久市、牛久市教育委員会

問い合わせ 牛久市社会福祉協議会 ☎871・1295