

安足健康Net通信では、皆さまの健康づくりに役立つ情報を発信します。
今回は**タバコ**に関する内容です。皆さまの健康づくりに是非ご活用ください！

5月31日は世界禁煙デー



1 禁煙に向けて

5月31日は世界禁煙デーです。禁煙をすることでどんな**メリット**があるかご存じですか？

禁煙してからの経過時間	身体へのメリット（良い変化）
20分以内	心拍数と血圧がタバコを吸う前のレベルに戻る
12時間	血中の一酸化炭素濃度が下がる
2～12週間	血液のめぐりが良くなり肺機能も改善する
1～9ヶ月	咳や息切れが減る
1年	狭心症や心筋梗塞などの疾患のリスクが喫煙者の約半分に低下する
5年	脳卒中のリスクが非喫煙者と同じになる
10年	肺がんのリスクが喫煙者に比べて約半分に低下し、 口腔、咽喉、食道、膀胱、頸部、膵臓がんのリスクも低下する
15年	狭心症や心筋梗塞などの疾患のリスクが非喫煙者と同じになる



お子さんの**喘息**などの呼吸疾患や

不妊・早産・流産のリスク減！



30歳までに禁煙できた方は寿命が約10年延びるそうです！

家族の健康のためにも今からでも禁煙をすすめてみませんか？



禁煙を始めてみませんか？

禁煙を始めるには禁煙の準備期間も重要です。今回はその準備例についていくつか挙げてみました。

①禁煙開始日を決めましょう！

何かの記念日や、覚えやすい日付、1週間のなかで喫煙回数の少ない日などを**開始日**として設けてみましょう。

また、カレンダーの**禁煙開始日に〇をつける**、**禁煙宣言書**（禁煙開始日と禁煙決意の理由をまとめたもの）を作ってみるのも意識付けとして効果的です。



②吸いたい気持ちをコントロールしよう！

禁煙開始後2～3日をピークに禁煙の離脱症状（禁断症状：イライラ、頭痛、集中力低下など）が現れます。その時に備えてタバコを吸いたくなるタイミングと、そのコントロール方法を事前に見つけ出しておくことが重要です。

特に**気持ちを切り替える行動**が大切です！

『朝起きてすぐに吸いたくなる！』⇒『吸いたくなる前に**顔を洗う**』

『食事の後に吸いたくなる！』⇒『吸いたくなる前に**歯磨きをする**』

『アルコールとともに吸いたくなる！』⇒『吸いたくなる前に**冷水を飲んでリフレッシュ**』



③環境を整えましょう！

禁煙を開始する前に、吸いたい気持ちが起こりにくくなるように事前に**環境を整える**ことも重要です。

タバコ・ライター・灰皿などの喫煙具を処分する。喫煙中の人に近づかない。

自分が禁煙していることを周囲の人に告げる など

コントロール方法は人それぞれですがまずは「**やってみよう！**」が一番大切です！

タバコの煙に含まれるニコチンという成分には**依存性**があります。そのため、いざ禁煙！と思っても、「なかなか続かない」という方は少なくありません。



やっぱり1人じゃ禁煙は難しい…

思うように禁煙が続かない…



禁煙にお悩みの方は、禁煙治療の専門の外来、『**禁煙外来**』に相談してみてもいいでしょうか？
県内の禁煙外来実施医療機関は、インターネットで**栃木県 禁煙外来**で検索するとご確認頂けます。

新型タバコ（加熱式タバコ・電子タバコなど）もご注意を！

「新型タバコなら安全」と考えて喫煙されている方もいらっしゃいますが、その多くには一般的な紙巻タバコと変わらずニコチン及び発がん性物質等が含まれています。

新型タバコは臭いや煙が抑えられることから喫煙をより気軽なものであると感じさせますが、**既存のタバコと同様に健康被害が懸念されています。**

出典：厚生労働省 喫煙と健康 喫煙の健康影響に関する検討会報告書 2016.

②改正健康増進法と、とちぎ禁煙推進店

今年は受動喫煙の防止が**改正健康増進法**により義務づけられてから**2年目**です！

⇒改正健康増進法とは・・・



多くの施設において
屋内が原則禁煙に



20歳未満の方は
喫煙エリアへ立入禁止に



屋内での喫煙には
喫煙室の設置が必要に



喫煙室には
標識掲示が義務付けに

※特に病院や学校、行政機関などは敷地内禁煙



タバコの到達距離は**直径14m**とされています。公共施設が近くにある場合は、喫煙のマナーをもう1度考えてみませんか？

また、喫煙室には**標識掲示が義務**づけられています。左図のように設置基準に合わせて掲示されているため、受動喫煙を避けたい方はぜひチェックしてみましょう！

とちぎ禁煙推進店（施設）制度のご案内

敷地内や建物内の「禁煙」に取り組んでいる店舗・施設は、とちぎ禁煙推進店への登録が可能です。

登録すると、ステッカーが無料で配布され、登録施設の情報が「健康長寿とちぎWEB」に掲載されます。

足利市では 39 施設、佐野市では 43 施設が登録しています！
（令和4(2022)年3月31日現在）

詳しくは [健康長寿とちぎWEB 禁煙推進店](#) で検索できます。



3 タバコと新型コロナウイルス



タバコと新型コロナウイルスの関係性



喫煙は新型コロナウイルス感染症の**重症化リスク**であると明らかになっています

出典：Liu W, et al. ChinMed J (Engl). 2020 Feb 28.



新型コロナウイルスに感染して重症化し、

人工呼吸器が必要になった方と亡くなった方は

非喫煙者の3倍以上という報告があります！

出典：Guan WJ, et al. N Engl J Med. 2020 Feb 28: NEJMoa2002032.



喫煙所などは三密(密閉・密集・密接)になりやすく、喫煙時には口元にウイルスが付着した手で直接触れてしまうので**感染のリスク**がさらに高くなるまる…

新型コロナウイルスは感染力が高く、誰でも感染してしまう可能性があります。

この機会に、どうか禁煙について考えてみてください。

発行 栃木県安足健康福祉センター協議会健康づくり推進部会

（問い合わせ先：部会事務局安足健康福祉センター健康対策課 栄養難病 0284-41-5895

<http://www.pref.tochigi.lg.jp/e55/ansoku-index.html>