



5/31 は世界禁煙デーでした！今年のテーマは「受動喫煙のない社会を目指して ～私たちが
できることをみんなで考えよう～」です。喫煙や受動喫煙は健康に悪影響を及ぼすことが広く
知られています。禁煙の重要性和その効果、受動喫煙を防ぐ方法について説明しますので、喫煙者
はもちろん、非喫煙者も読んでくださいね！

喫煙の健康影響

喫煙者は、非喫煙者に比べて

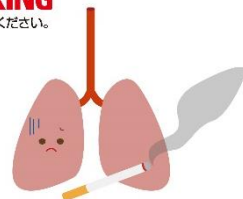
- 肺がんによる死亡率▶▶▶男性は約4.5倍、女性は約2.3倍！
- 虚血性心疾患（心筋梗塞や狭心症等）の死亡の危険性▶▶▶1.7倍！
- 脳卒中の危険性▶▶▶1.7倍！
- 妊娠中の女性の場合、赤ちゃんが低出生体重児となる頻度▶▶▶約2倍！

喫煙は、

- 慢性気管支炎、呼吸困難や運動時の息切れなどの症状が特徴的な肺気腫や喘息等の呼吸器疾患の原因と関連している！
- 歯周病の原因と関連している！
- 妊娠中の女性は、母体への影響だけでなく、胎児の発育に対する悪影響が懸念される！
- 依存性がある！



NO SMOKING
電子タバコもご遠慮ください。



禁煙のメリット（禁煙後すぐ、また長期的に現れる健康へのメリット）

禁煙してからの経過時間	健康上の好ましい変化
20 分以内	心拍数と血圧が低下する
12 時間	血中一酸化炭素値が低下し正常値になる
2-12 週間	血液循環が改善し肺機能が高まる
1-9 カ月	咳や息切れが減る
1 年	冠動脈性心疾患のリスクが喫煙者の約半分に低下する
5 年	禁煙後 5-15 年で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、咽喉頭、食道、膀胱、子宮頸部、膵臓がんのリスクも低下する
15 年	冠動脈性心疾患のリスクが非喫煙者と同じになる



～喫煙そのものがストレスを生んでいる～

「タバコを吸うとストレスが解消できる」と言われているのは、ニコチン切れによる離脱症状が緩和されることで、相対的にストレスが解消されたように感じるだけにすぎません。

つまり、日常的に喫煙をしている方は、慢性的にニコチン切れによるストレス状態に晒されているということになります。

～禁煙の離脱症状のストレスはいつまで続く？～

ニコチン切れによる離脱症状のストレスは禁煙開始後 2、3 日がピークで、その後穏やかに落ち着きます。
まずは 2 週間を目安に乗り切りましょう！

禁煙を成功させるためには、ニコチン代替療法や禁煙外来、禁煙アプリやオンラインコミュニティの利用が有効です。
また、周囲の人に禁煙の決意を伝え、家族や友人のサポートを受けることも重要です！

受動喫煙を防ごう！

健康増進法が改正され、多数の人が利用する施設は 2020 年 4 月から原則屋内禁煙になりました。
しかしながら、施設における事業の内容や経営規模への配慮から、この類型・場所ごとに、喫煙のための各種喫煙室の設置が認められています。これらの標識に注意して行動することで受動喫煙を防ぐことができます。

喫煙専用室



加熱式たばこ専用喫煙室



喫煙目的室



喫煙可能室



厚生労働省ウェブサイト、なくそう！望まない受動喫煙、より転載