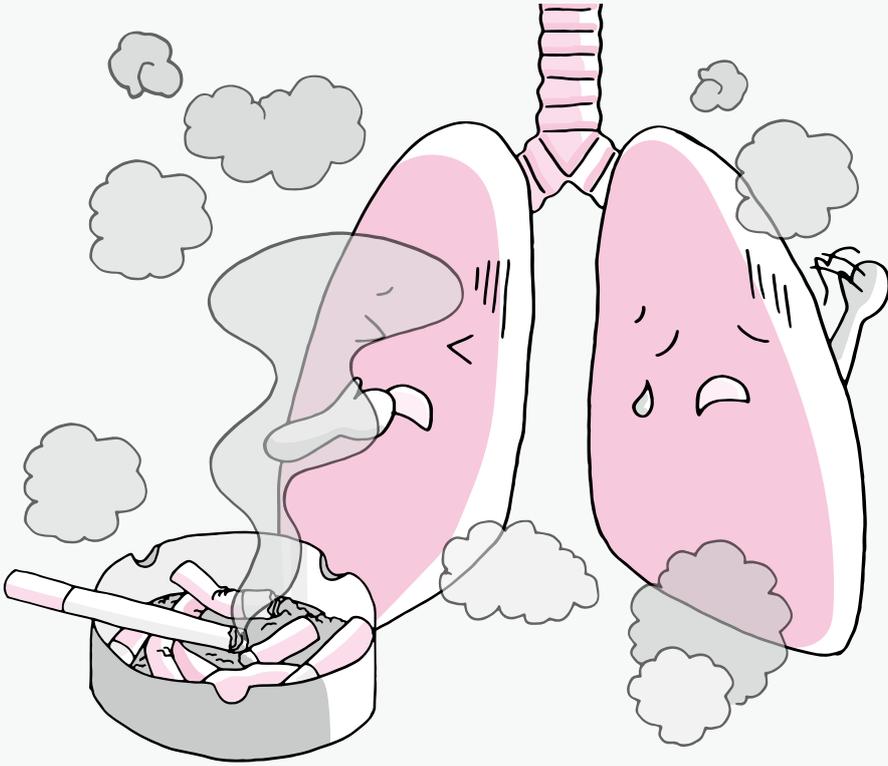


たばこの影響を知っていますか

4月に成年年齢が引き下げられた一方で、喫煙に関する年齢制限は引き続き20歳以上とされています。健康を守るためにも正しい知識を身に付けましょう。



若者への健康被害

若い頃から喫煙をしていると、ニコチンへの依存がより重くなり、禁煙しにくくなります。生涯に喫煙する量も多くなり、その結果、死亡や疾病リスクが高くなること分かっていきます。特に、肺がんに罹患するリスクは5・5倍も高くなることされています。

さらに、ニコチン依存症、肺機能の低下・障がい、ぜんそくなどの健康被害は、若くても引き起こされることが報告されています。若者の喫煙を防止するためには、たばこについての正しい知識とたばこの煙がない環境が大切であり、保護者や周囲の人の協力が不可欠です。

別名「たばこ病」

慢性閉塞性肺疾患(COPD)は、たばこの有害物質を吸い込むことで、気管支や肺に炎症が起こり呼吸困難になる病気です。別名「たばこ病」とも呼ばれ、慢性的なせ

きやたん、息切れが特徴です。

肺にある細胞は一度壊れると二度と再生しないため、完治せず、進行を遅らせることしかできません。重症化すると呼吸不全に陥り、酸素投与が必要になります。さらに、寝たきり状態となるなどの命に関わる病気へと発展します。

重症化させないためにも早期発見と早期治療が必要です。

周囲の人にも影響が

たばこから立ち昇る煙(副流煙)には、喫煙者が吸い込む煙(主流煙)よりも発がん性物質やニコチン、一酸化炭素などの有害物質が

多く含まれています。

この有害物質は、肺がん、虚血性心疾患、脳卒中、COPDなどの原因となります。さらに、妊婦がたばこの煙を吸い込むことで、乳幼児突然死症候群を引き起こす要因になるといわれています。

そのほかにも、子どものぜんそくの原因となるなど、周囲の人の健康も脅かすこととなります。

禁煙と

新型コロナウイルス感染症

喫煙をしていると免疫が低下し、新型コロナウイルスや肺炎などに感染しやすくなるといわれています。

「いつかはやめるつもり」と思っているなら、今こそ禁煙をスタートさせましょう。

※くわしくは健康増進課(☎27・1111)へ。

屋外での「受動喫煙」防止にご協力を

健康増進法では、望まない受動喫煙をなくすことを目的として、学校や病院、行政機関などの敷地内では原則禁煙としています。また多くの人が利用する飲食店などの施設については原則屋内禁煙とするなど、受動喫煙対策が強化されています。

「たばこの煙で困っている」と多くの相談が寄せられています。人通りが多い場所での喫煙は控え、周囲の人に配慮をお願いします。