

# たばこの健康影響を知ろう ~たばこと COPD の関係性~

## 1 たばこの煙と有害物質

### たばこの煙

- 主流煙(喫煙者が吸う煙)
- 副流煙\*(火の着いたたばこの先端から立ち上る煙のこと)
- 呼出煙(喫煙者が吐き出す煙)
- 残留たばこ成分

### 三大有害物質

ニコチン	タール	一酸化炭素
依存性(たばこをやめたくてもやめにくくなる働き)のある有害物質。血管を収縮させ、血液の流れを悪くします。	黄色いヤニの成分。発がん性物質を含んでおり、がんを発生しやすくなります。	からだを酸素欠乏状態にする物質。その結果、持久力が落ちたり、脳の働きが悪くなったりします。

## 2 たばこの健康影響

### ■発がん性物質が原因でかかりやすくなる病気

肺、のど、口、膀胱(ぼうこう)のがんにかかりやすくなります。

### ■たばこの煙が原因でかかりやすくなる病気

肺を壊し、気管を詰まらせ、肺気腫(はいきしゅ)や喘息にかかりやすくなります。

血管を壊して硬くするため、血管が詰まったり、破れたりして心臓病や脳卒中になります。

がんや心臓や脳の病気  
がん、脳卒中、心臓病など



肺や呼吸器の病気  
喘息、肺気腫、  
慢性閉塞性肺疾患(COPD)など



妊娠出産への影響  
早産、低体重児出産、  
不妊症など

肌や髪、歯への影響  
脱毛やしみ、しわ、  
歯周病など

### ポイント!

#### 慢性閉塞性肺疾患(COPD)とたばこの関係

- ・COPD患者の9割が喫煙者
- ・高齢の喫煙者の約50%にCOPDが認められている  
→重症になると、常時酸素ボンベが必要になる場合も…

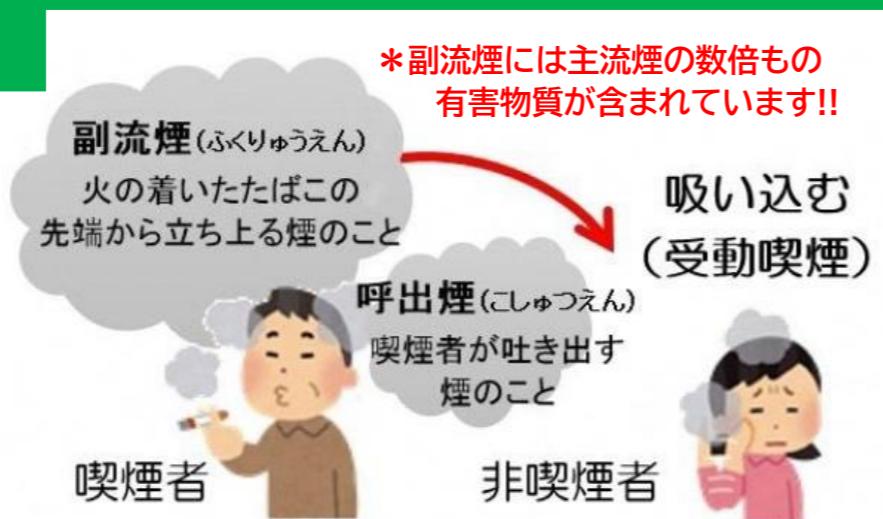
### ■加熱式たばこの健康影響

たばこ葉やその加工品を電気的に加熱し、発生させたニコチンを吸入するたばこ製品を加熱式たばこと言います。日本では2013年12月から販売が開始され、喫煙者本人及び周囲への健康影響や臭いなどが紙巻たばこより少ないという期待から使い始める人が多くいます。

加熱式たばこの主流煙には、多くの種類の有害物質が含まれているものの、ニコチン以外の化学物質の量は少なかったと報告されています。

しかし、販売開始からの年月が浅いため、長期使用に伴う健康影響は明らかになっていません。

また、量が少ないとあっても、たばこ煙にさらされることについては安全なレベルというものがなく、喫煙者と受動喫煙者の健康に悪影響を及ぼす可能性が否定できないと考えられています。



## 3 受動喫煙とは

自分がたばこを吸わなくても、他人が吸っているたばこの煙(副流煙や呼出煙など)を吸い込んでしまうことです。受動喫煙でも、肺がんや脳、血管の病気になる危険が高くなります。



### 三次喫煙(サードハンド・スモークとは)

たばこの火が消えた後も残留する化学物質を吸い込むことです。

喫煙者の髪の毛や衣類、部屋のソファやカーテンなどの表面に付着したものから、有害物質を吸い込むことでも受動喫煙が起こります。

## 4 喫煙をするときは周囲への配慮が必要です

健康増進法では、「喫煙をする際、望まない受動喫煙を生じさせることがないよう周囲の状況に配慮しなければならない」という配慮義務があります。(法第27条第1項)  
屋外や自宅で喫煙する際は、周囲に人がいない場所で喫煙する等、受動喫煙防止に配慮しましょう。

### ■配慮とは…? (以下は一例です)

○公園や子どもがいる近くでは  
喫煙しない



○ベランダ喫煙をしない



○車内に子どもや非喫煙者が  
いるときには喫煙しない



○人通りの多い場所で  
喫煙はしない



あなたとあなたの大切な人のために、禁煙にチャレンジしませんか。

こちらを読み取っていただくと、船橋市ホームページ  
『禁煙治療とは』のページが表示されます。

