

禁煙



# こどもの健康を タバコの害から守ろう!

禁煙編



## あなたの喫煙は家族の健康をおびやかしています!

### 受動喫煙との関係が「確実」

- 肺がん
- 虚血性心疾患
- 脳卒中
- 臭気、鼻への刺激感
- 小児ぜんそく
- 乳幼児突然死症候群(SIDS)

(厚労省「たばこ白書」H28.8.31 より)



### 母乳を介すると...

- 不眠
- 脈拍の上昇
- 嘔吐や下痢
- 哺乳量の減少

小児の  
誤飲事故原因製品の  
第1位!!



## 換気扇の下で吸っていたら大丈夫!...ではない!!

「吸っている人の息が家族にかからなければ大丈夫」は大間違いです。キッチンでお肉を焼くと臭いが残るように、換気扇は吐き出した息をすべて吸い取るわけではありません。換気扇の下でもあなたの喫煙は確実に家族の健康に悪影響をもたらします。

《こどもの尿中ニコチン量測定調査結果》

両親とも、非喫煙者	→ 1倍
親が屋外のみで吸う場合	→ 2.0倍
親が換気扇の近くまたは屋外で吸う場合	→ 3.2倍
親が屋内で普通に吸う場合	→ 15.2倍

(Johansson A ら, Pediatrics, 2004)



## 付着した成分(三次喫煙)も危険です!

カーテンやソファがタバコ臭くなっていたり、タバコを吸う人の髪の毛や服がタバコ臭いと感じることがあります。この臭いは付着したタバコの煙の成分であり、有害物質が含まれています。受動喫煙と同じく周囲の人に悪影響を及ぼします。防ぐ方法は禁煙しかありません。





## 加熱式タバコに切り替えたから安心ではないのです。

ご自身やご家族、こどもの健康を気遣う気持ちは素晴らしいと思います。しかし「加熱式タバコ」はタバコ葉を使用したタバコ製品です。紙巻きタバコの煙よりも加熱式タバコのエアロゾルは見えにくく、臭いも感じにくいため害がないように感じてしまいます。しかし、吐き出したエアロゾルは周囲に拡散し、受動喫煙を生じさせます。

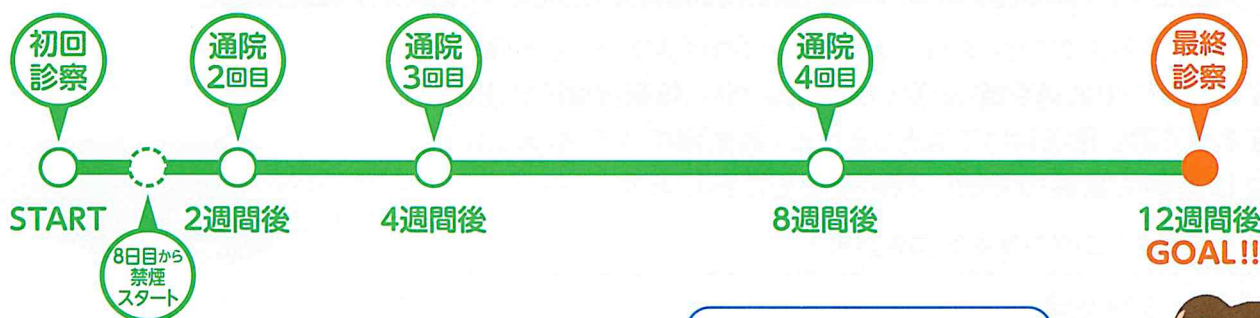
ご自分、そしてご家族の健康をもっとも守ることができる禁煙に挑戦してみませんか？



## 禁煙するための治療があります！

ついまた吸ってしまうのは自分の意志が弱いからではなく、実はニコチンのもつ依存性が原因なのです。医療機関で医師の助言を受けながら薬などを処方してもらい、治療する方法があります。禁煙の治療は12週間のなかで5回診察を受けます。治療中最も大切なことは医師に相談なく中断しないことです。また、条件を満たせば、健康保険等を使って禁煙治療ができます。費用は1日約230円(タバコ半箱代)ですので、12週間の治療を終え、禁煙が継続できると一生タバコ代も不要になります。

### ◆健康保険等を使った禁煙治療のスケジュール◆



※医療機関によっては、専任の看護師が問診や禁煙に関するアドバイスを担当する場合があります。

日本循環器学会、日本肺癌学会、日本癌学会、日本呼吸器学会：禁煙治療のための標準手順書 第6版：2014 [L20140807011]より作図  
(ファイザーから引用)

もし、上手く禁煙できなくても、  
医師がアドバイスしますので、  
受診にいらしてください！



禁煙治療は一般的に飲み薬、ニコチンパッチを使用します。「吸いたい」気持ちのつらさに対しては、ニコチンガムの併用も医師との相談のもと行っていきます。その他SNSやスマートフォンのアプリケーション等でのサポートサービスも出てきていますので、上手く活用し、禁煙した生活を手に入れましょう。

飲み薬

ニコチンパッチ

ニコチンガム



※ニコチンガムは  
保険適用外です。

大田区 たばこと健康 検索

問合わせ / 大田区保健所健康づくり課 TEL 03-5744-1683



植物油インキを使用しています。



見やすく読みまちがえにくいユニバーサル  
デザインフォントを採用しています。

禁無断転載 ©ライズファクトリー