

## ニコチン依存症は病気です。 早く治しましょう!



### 禁煙治療は病院や診療所の禁煙外来で受けられます。

ニコチンが強い依存性を持っているため、禁煙したいと思っても、自分の意志だけではなかなか成功しません。

一定の条件を満たせば、禁煙治療に健康保険が適用されるようになりました。医師と相談しながら、12週間にわたり合計5回の治療を受けることで、より確実に、より楽に、依存症から離脱できます。

福井県内では、現在100を超える医療機関が禁煙外来を設けています。

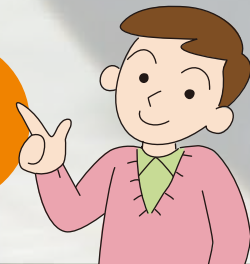


### 禁煙は世界的な傾向です。

世界保健機関(WHO)は、健康被害の大きいたばこの消費を減らすため、「たばこの規制枠組条約」を平成15年に採択しました。この条約には、たばこ税・価格の引き上げ、たばこ広告の禁止、たばこ包装の警告表示などの対策が盛り込まれています。

公共の場所や職場、飲食店等の屋内を法令で禁煙とし、違反すると罰金を徴収する国もあります。

禁煙



# たばこの煙のない 社会をめざして

がんの予防は禁煙から

がんネットふくい

検索



## 福井県健康福祉部健康増進課

TEL: 0776-20-0351

H P: <http://www.pref.fukui.lg.jp/doc/kenkou/tabacco.html>

## 世の中に たえて たばこのなかりせば お店も職場も のどけからまし

### 現代語訳

この世の中に、たばこというものがなかったら、「たばこ吸いたいなあ」とか「隣でたばこ吸われたくないなあ」といったことがなく、飲食店でも職場でも、喫煙者もたばこを吸わない人も双方が落ち着いた気持ちでいられたらに という意味

### 単語解説

- たえて……「全く」の意
- せば……「～だるうに」の意
- のどけし……「落ち着いている」の意

### 原文出典

『世の中にたえて桜のなかりせば  
春の心はのどけからまし』  
古今和歌集 (在原業平)

福井県



# ご存じですね! たばこが有害であることを!

たばこの煙は200種類以上の**有害物質のかたまり**です。  
特に、**ニコチン**、**タール**、**一酸化炭素**は体に深刻な影響をもたらします。

## ニコチン

依存性が高く、喫煙を止めようと思っても止められない「ニコチン依存症」を引き起こします。

## タール

さまざまな物質が混ざり合ったものの総称で、数十種類の発がん物質を含みます。



## 一酸化炭素

赤血球の酸素の運搬を妨げ、体を酸欠状態にします。

### がんを始めとするさまざまな病気の原因です。

喫煙は**肺がんを4倍以上**増やすほか、**咽頭がんや口腔がん**など多くのがんとも深い関係があります。また、**心疾患や脳卒中**などにかかる**リスクも3倍以上**高まります。

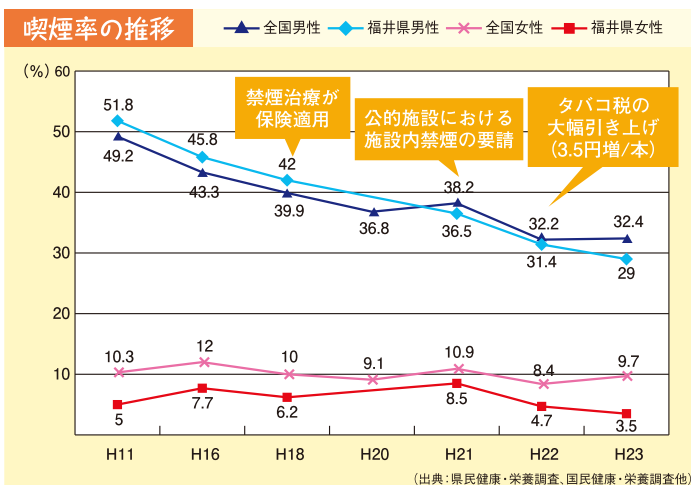
### 未成年者には特に有害です。

喫煙者の多くは、たばこの害を十分に認識しないまま、若いうちに吸い始めています。未成年からの喫煙者は、吸わない人より**約6倍**、**肺がん**にかかりやすく、**寿命は約10年短く**なります。また、ニコチン依存度が高くなることも報告されています。

### たばこを吸うのは流行遅れです。

本県の成人男性は…  
平成11年には50.0%以上が喫煙していましたが、平成23年には29.0%に減少しました。

平成35年までに…  
喫煙率を男性20.6%、女性3.5%に抑えることが次の目標です。  
(第2次福井県がん対策推進計画)



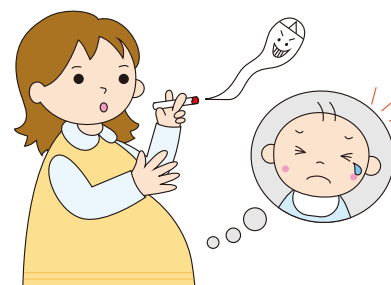
# ご存じでしたか? 他人のたばこの方が危険なことを!

たばこを吸わない人が、たばこの煙を吸わされることを**受動喫煙**といいます。

喫煙者が直接吸い込む**主流煙**よりも、たばこの先から立ちのぼる**副流煙**に、多くの有害物質が含まれています。たばこは、吸いたい人だけの嗜好の問題ではないのです。



### 赤ちゃんや子どもをたばこの害から守ろう。



自分でたばこの煙を避けられないため、受動喫煙の被害を最も受けやすく、赤ちゃんの突然死や小児喘息などのリスクが高まります。

#### おなかの赤ちゃんにも影響します。

たばこを吸う妊婦は、**流産や早産を1.5倍**起こしやすく、**低出生体重児**が生まれる**危険性も2倍**に高まります。妊婦さん本人はもちろん、**周りの人もたばこを吸わない**ことが大切です。

### 職業的受動喫煙をなくそう。

レストランやホテル等を**分煙**することで、利用客だけは守れても、喫煙室や喫煙フロアで働く従業員を守ることができません。

### 人が多く集まる場所は禁煙空間にできませんか?

- 日本では法律により、多くの人が利用する空間は、なるべく禁煙や分煙にすべきとしており、福井県でも県有施設の建物内を全面禁煙にしています。
- 飲食店や事業所で喫煙コーナーを設けて分煙しても、間に仕切りがなかったり、すき間があったりすると煙が漏れだしていることがあります。換気扇や空気清浄機を設置しても、煙を完全に取除くことはできません。**費用をかけずに受動喫煙を防ぐには、建物内を禁煙にすることが最も有効です。**
- また、ドアの開け閉めの際に、煙が一気に入ってくることもあります。せっかく建物を禁煙にしても、**出入口付近に灰皿を設置していたのでは、受動喫煙を防止できません。**



#### 健康増進法 第25条

学校、体育館、病院、劇場、観覧場、集会場、展示場、百貨店、事務所、官公庁施設、飲食店その他の多数の者が利用する施設を管理する者は、これらを利用する者について、受動喫煙(室内又はこれに準ずる環境において、他人のたばこの煙を吸わされることをいう。)を防止するために必要な措置を講ずるように努めなければならない。