



皆さんは、タバコを吸われていますか？

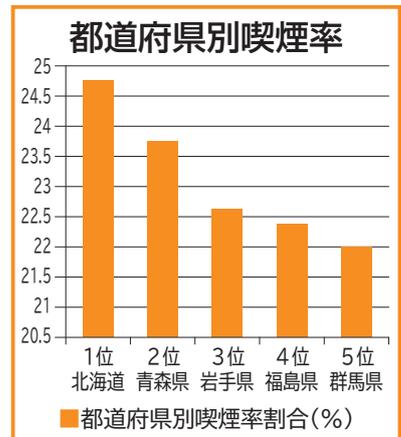
2018年に健康増進法の改正により「望まない受動喫煙」を防止するため病院・学校・役場などが敷地内禁煙となり、2020年4月からは、その他の施設においても屋内禁煙となります。特に、受動喫煙による健康被害が大きいとされる子どもや20歳未満の人を守らなければなりません。**子どもの前でタバコを吸うと、肺炎や気管支炎、喘息にかかる割合が1.5倍～2倍も高くなります。**

### 都道府県別の喫煙率



北海道の喫煙率は、全国1位と高く、男女別でも、男性が4位、女性が1位と特に高い状況です。また、北海道から東北地方が高くなっています。

	1位	2位	3位	4位	5位
男性	佐賀県	青森県	岩手県	北海道	福島県
女性	北海道	青森県	群馬県	神奈川県	千葉県



### タバコと関係の深い病気について

#### 肺がん

タバコの煙には、4,000種類以上の化学物質が含まれています。特に「ニコチン」「タール」「一酸化炭素」の成分は「がん」にかかるリスクが高く、

**タバコを吸わない人に比べて肺がんの発症確率は3～4倍です。**

また、本人が吸い込む「主流煙」よりも、タバコの先から出る「副流煙」の方が、ニコチン、タールで**3倍**、一酸化炭素は**5倍も含んでいます。**

肺がんは、肺の入り口付近の太い気管支にできる「肺門部型がん」と、肺の奥の細い方にできる「肺野型がん」があります。肺野型がんは、初期に自覚症状がなく進行してから「胸の痛み」や「声がかすれる」などの症状が現れます。

#### 40歳になったら肺がん検診を受けましょう

北海道のがんによる死亡原因の1位は男女ともに「肺がん」となっています。

病気の早期発見のためにも、喫煙の有無に限らず1年に1度は、胸部レントゲン検査を受けましょう。

#### 慢性閉塞性肺疾患 (COPD)

別名「タバコ病」とも呼ばれ、70歳以上の6人に1人がかかっているといわれるほど多い病気です。

この病気は、タバコの有害物質が気管や肺の細胞（肺胞）を炎症で破壊してしまうため、酸素の取り込みや二酸化炭素を排出する働きが低下します。

正常な呼吸は困難となり、慢性的な「せき」「たん」、さらに歩行時や階段を昇るなど身体を動かした時に「息切れ」を感じるようになります。

一度、ダメージを受けた細胞は、元に戻る事が困難なため、**やがて自力での呼吸では酸素不足となり、機械で酸素を補うことになる病気です。**

### 禁煙にチャレンジしてみませんか



町では、小学生を対象に「飲酒・喫煙・薬物防止教室」を実施していますが、多くの児童達は「タバコをやめて欲しい」と思っています。禁煙することによって病気になるリスクを下げることができます。タバコを止めたいと思っている方、今日から「節煙」をしてみませんか。

