

LET'S GO TO
KIN'EN
GAIRAI

たばこを吸うことで、すぐに病気になるわけでは
ありません。しかし、たばこは全身のあらゆる器官に
確実にダメージを与え、やめたくてもやめられない
状態にします。
たばこで、時間、お金、健康を失っていませんか。
たばこは、あなたやあなたの大切な方の人生を、
健やかで心豊かなものにする助けになっていますか。
「いつかはやめよう」と思っているのなら、
禁煙外来で一度相談してみませんか。

札幌市内の250以上の
病院などに禁煙外来が
設けられています。
詳しくはこちら



タバコ、グッバイ。

煙、グッバイ。

札幌市ウェルネス推進部地域保健担当課
電話 011-211-3513 FAX 011-211-3521



さっぽろ市
02-F06-21-255
R3-2-184

札幌は女性のスモーカーが多いの？

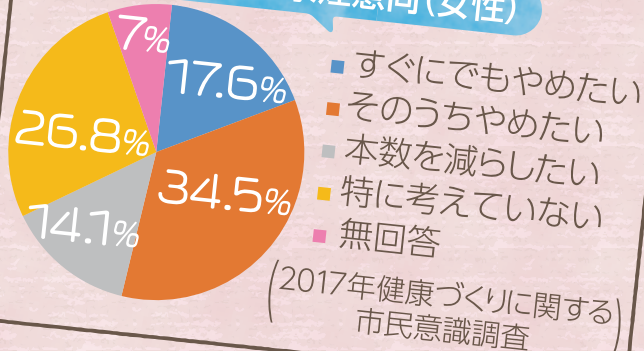
実は、政令指定都市の中で女性の喫煙率が一番高いのは、札幌市なんです

札幌市の女性の喫煙率は、全国平均の1.6倍の高さです。

札幌市の女性喫煙率

14.2%
全国平均の女性喫煙率
8.8%
(2019年国民生活基礎調査)

喫煙者の禁煙意向(女性)



たばこをやめたいと
思っている札幌の女性も多くいます。

たばこをやめると太るのが心配・・・

禁煙による体重増加は一時的なものです

ニコチンには食欲を抑制したり基礎代謝の亢進作用がありますが、一方では血糖値を上げ、血糖値を下げるためのホルモン(インスリン)の働きを妨げる作用があります。そのため、喫煙を続けると、長期的には内臓脂肪などを蓄積しやすくなり、病気にかかりやすい不健康な状態となります。

禁煙すると、体重が増えたという方は多くいますが、ほとんどが一時的な増加です。腹八分目を心がけ、ウォーキングなどの運動をすることで十分対応できます。

ニコチン依存度チェック TDSニコチン依存度テスト

「はい」なら1点

- 問1. 自分が吸うつもりよりも、ずっと多くタバコを吸ってしまうことがありましたか？
- 問2. 禁煙や本数を減らそうと試みて、できなかったことがありましたか？
- 問3. 禁煙や本数を減らそうとしたときに、タバコがほしくてほしくてたまらなくなることがありましたか？
- 問4. 禁煙したり本数を減らそうとしたときに、次のどれかがありましたか？
イライラ、神経質、落ちつかない、集中しにくい、ゆううつ、頭痛、眠気、胃のむかつき、脈が遅い、手のふるえ、食欲または体重増加
- 問5. 問4でうかがった症状を消すために、またタバコを吸い始めることがありましたか？
- 問6. 重い病気にかかったときに、タバコはよくないとわかっているのに吸うことがありましたか？
- 問7. タバコのために自分に健康問題が起きているとわかっているのに、吸うことがありましたか？
- 問8. タバコのために自分に精神的問題(※)が起きているとわかっているのに、吸うことがありましたか？
- 問9. 自分はタバコに依存していると感じることはありましたか？
- 問10. タバコが吸えないような仕事やつきあいを避けることが何度かありましたか？

※(注)禁煙や本数を減らした時に出現する離脱症状(いわゆる禁断症状)ではなく、喫煙することによって神経質になったり、不安や抑うつなどの症状が出現している状態。

どんな状態だったら、ニコチン依存症なの？

最終的なニコチン依存症の診断は医師が行いますが、ニコチン依存症の診断基準として、TDSニコチン依存度テストの結果が5点以上であることが用いられます。

加熱式たばこなら、健康リスクが減る？禁煙に役立つ？

健康リスクが減るかどうかはわかりません。

若い世代では、男女ともに加熱式たばこの使用が増えていますが、加熱式たばこは、たばこの葉またはその加工品を電気で加熱し、発生する霧状(エアロゾル)になったニコチンや化学物質を吸入するたばこ製品です。ニコチン以外にも多くの種類の有害化学物質が含まれています。

販売されて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。

加熱式たばこの使用者は、紙巻きたばこと両方を使用するケースが多く、加熱式たばこが禁煙に役立つという科学的根拠は確立されていません。

たばこを吸っていると、老化が進むって本当？

肌のしわやたるみが出やすく、閉経が早まったりします

果物やサプリメントでビタミン摂取を心掛けるなど、美容と健康を気にかけている方も多いと思います。

例えば、ビタミンCはダメージから細胞を守る働きのほか、傷の治癒に必要なコラーゲンの生成や鉄の吸収を促すなど、身体に不可欠な栄養素です。

日本の成人女性は一日に100mgのビタミンCを摂取することが推奨されていますが、30代の女性が実際に摂取できているビタミンCの平均量は65mgです。

喫煙によりビタミンCが大量に消費されてしまうことがわかっており、海外の研究では喫煙者はさらに35mg多くのビタミンCを摂取する必要があると結論づけられています。

喫煙によるビタミンC不足などにより、肌が荒れたり、シミやそばかすになりやすくなるほか、たばこに含まれる有害物質によって、肌のくすみや顔のしわが増え、たるみが発生しやすくなるなどの老化現象が若いうちから表れやすくなります。

また、たばこを吸う人は、吸わない人に比べて1~2年閉経が早く、また加齢に伴う骨量の減少も大きいという報告があります。閉経が早いと、骨粗しょう症に対して予防的な役割を果たすとされている女性ホルモン(エストロゲン)が低下し、骨量の減少を早め、骨粗しょう症の発症につながると考えられています。





たばこを吸っていると 歯ぐきの色が悪くなる？



見た目の問題だけではなく、深刻な影響があります

喫煙は、歯肉へのメラニン色素の沈着や、歯へのタールの沈着を起こすという、見た目の問題だけではなく、歯周病により歯を失うことにつながります。

たばこの煙や成分は、口の中に入ると粘膜や歯ぐきから吸収されます。たばこの有害物質は、血管を収縮させ歯ぐきに十分な酸素がいきわたらないようにし、歯周病にかかりやすい状態にします。しかし歯ぐきの血行が悪いため、腫れや出血という正常な反応が表れにくく、気づかないうちに歯周病が進行してしまいます。

また、喫煙者は歯周病の治療をしても、処置後の治りが良くなく、治療効果が低いと言われています。

歯周病は心疾患や慢性腎臓病、呼吸器疾患、骨粗しょう症、関節リウマチ、がんなど、様々な全身疾患と関連していることが報告されています。口腔の健康維持は全身の健康維持にとっても重要です。

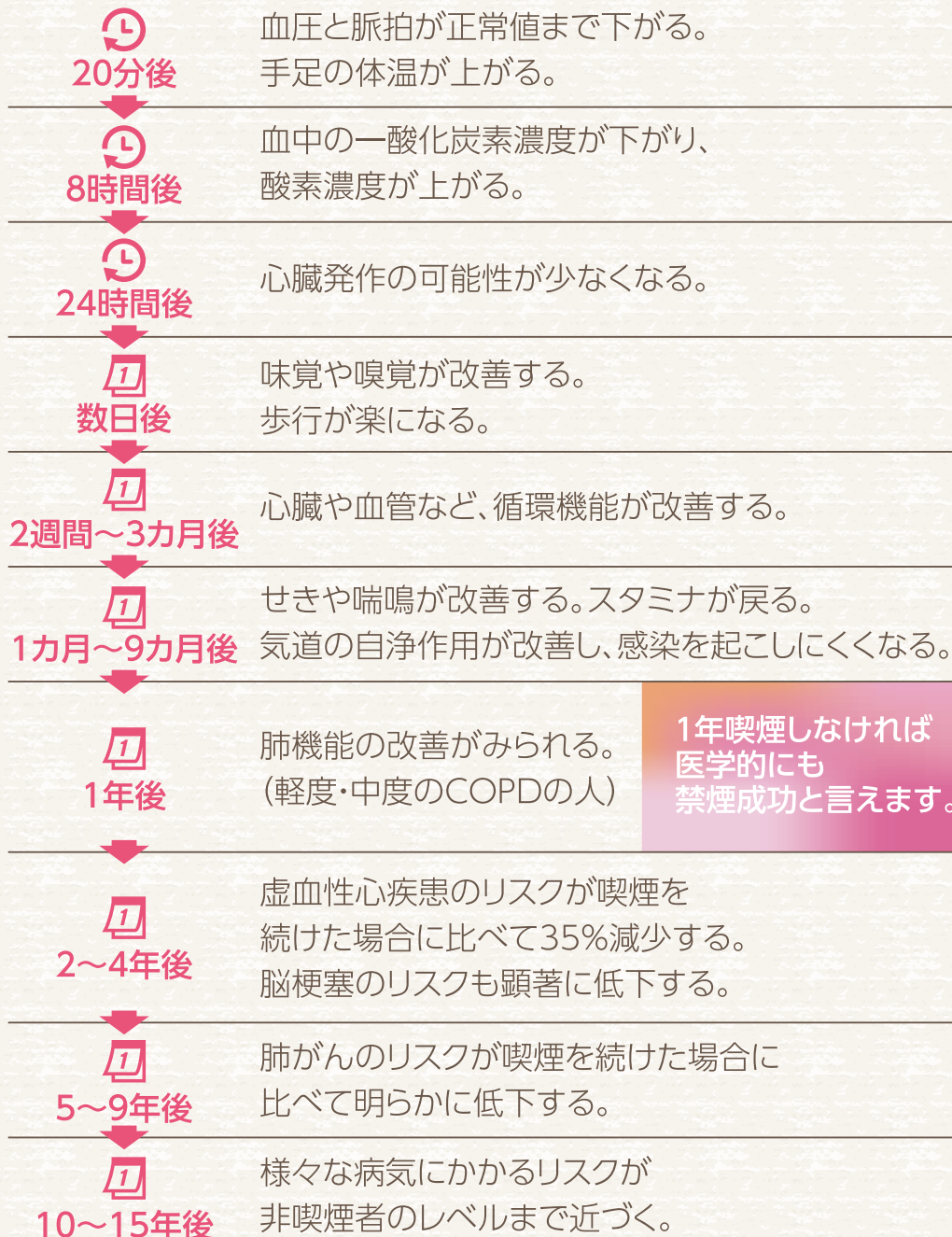


たばこは体に悪いと言っても、 なんだか実感がなくって・・・

喫煙の健康リスクは、ゆっくりと進行し、
深刻な身体状態になり得ます。

喫煙をすると、たばこの有害物質が血流とともに全身に運ばれ、体の各器官にダメージを与えます。すぐに病気として表れなくても、喫煙を続けることによって元の状態に戻すことができないような深刻な状態になり得ます。

禁煙の効果



何回も禁煙に失敗しているから、 今さらやめてもムダな気が・・・

禁煙できないのはあなたの意志が弱いからではありません。

禁煙に成功した人の多くは、何回もチャレンジして達成しています。

たばこをやめたくてもやめられないのは、あなたの意志が弱いからではなく、ニコチン依存症になっているからです。

ニコチン依存症には、禁煙外来でお医者さんや薬の助けを借りて禁煙治療することが効果的です。

禁煙治療には健康保険が適用され、若年者や加熱式たばこの喫煙者も対象となります。

健康保険を適用し自己負担3割の場合、標準的な治療(12週間で5回)にかかる自己負担額は1万3000円～2万円程度ですので、同じ期間に毎日たばこ1箱を購入するよりも安く済みます。

禁煙を始めると、体内では確実に良い効果が表れます。禁煙をしたことが、あなたの人生でムダになることはありません。

チャレンジをあきらめないでください。

※保険が適用されるには、一定の要件を満たす必要があります。
詳しくは、「禁煙外来」のある医療機関にご相談ください。

禁煙は、
健康面のほかにも、
生活に関わる
多くのメリットが
得られます。

- ・食べものをおいしく感じるようになった
- ・息切れせずに階段を上れるようになった
- ・髪や服に臭いがつかなくなった
- ・家族や友人が喜んでくれた
- ・火の始末を心配しなくて済むようになった
- ・貯金ができた
- ・喫煙場所を探す必要がなくなった



妊娠出産への影響

女性の喫煙は、妊よう性(妊娠する力)の低下の原因とされています。また、妊娠中の喫煙は、早産や低出生体重などの胎児の発育との関連が確実とされています。

糖尿病

喫煙は交感神経を刺激して血糖を上昇させるだけではなく、体内のインスリンの働きを妨げる作用があります。そのため、糖尿病に関係する他の要因(BMI・運動・飲酒など)を調整しても、喫煙者は非喫煙者に比べて、2型糖尿病に1.4倍かかりやすいことが報告されています。

糖尿病にかかった人が喫煙を続けると、治療の妨げとなり、脳梗塞や心筋梗塞、糖尿病性腎症などの合併症のリスクが高まることがわかっています。

COPD(慢性閉塞性肺疾患)

たばこの煙を吸って吐くという習慣を続けると、気道や肺胞等への刺激が続き、時には肺炎や気管支炎が引き起こされます。それらが繰り返されることにより、最終的に肺組織や機能が元に戻ることができないほど破壊された状態に至ってしまいます。

重症の場合には、携帯用酸素ボンベなどを用いて、酸素を補充する必要があります。

がんなどの疾患の原因にも

あらゆるがんを予防するためには、たばこを吸わないことが最も効果的といわれています。また、たばこはがんだけでなく、心疾患や脳卒中、呼吸器の病気の原因でもあります。

たばこを吸えないとストレス解消が できずにかえって体に悪い？

たばこ自体がストレスを引き起こす原因と言えます

ニコチンを摂取すると快感や多幸感を引き起こすドーパミンという快楽物質や覚せいや気分の調整をする神経物質が脳で放出されます。

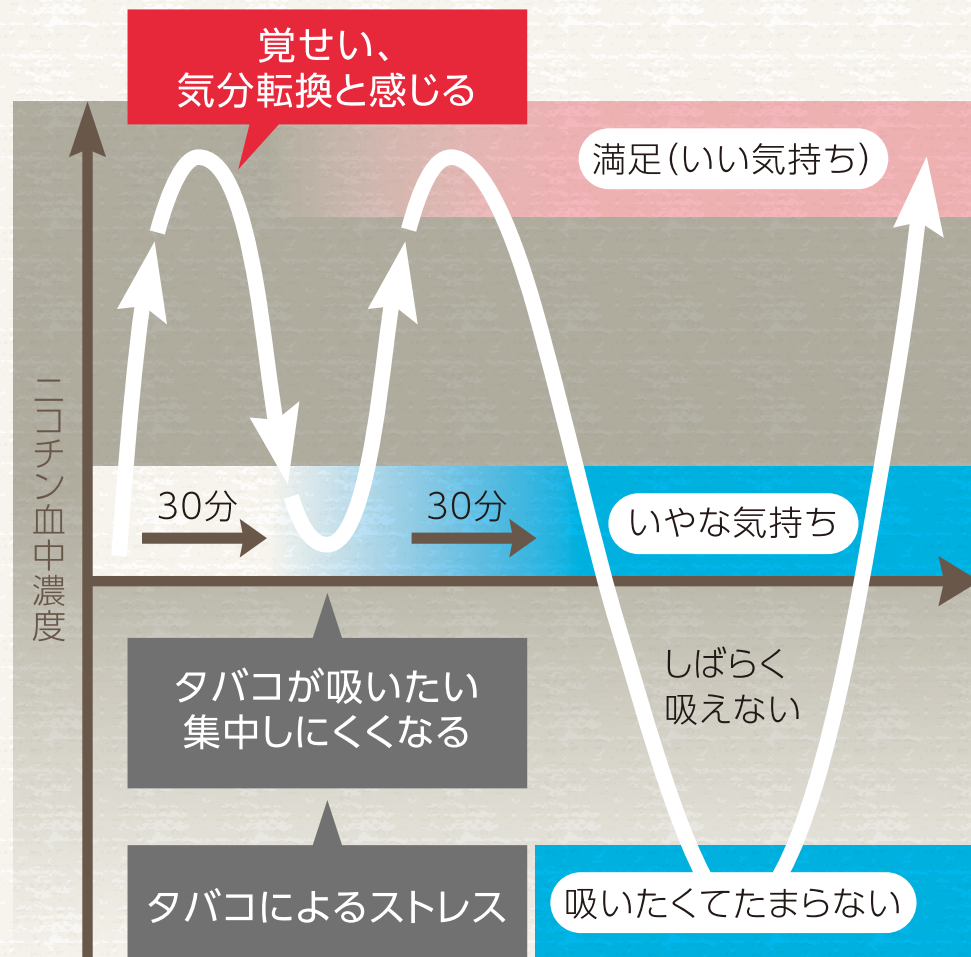
喫煙を繰り返しているうちに、それらの神経物質を自分で分泌することができなくなり、ニコチンが不足すると不快な症状が出ます。喫煙をすると不快な症状がなくなるため、すっきりした、気分が良くなったと感じ、喫煙を繰り返してしまいます。

血中のニコチン濃度がある一定以下になると不快感を覚え、喫煙を繰り返してしまう疾患がニコチン依存症であり、たばこをやめたくてもやめられない原因です。

血液中のニコチン濃度は、個人差はありますが、喫煙から30分ほどで半減するため、一日の中で何度も喫煙したくなったり、喫煙できないことによるイライラが生じることになります。

喫煙自体がストレスを引き起こす原因と言えます。

出典:eヘルスネット(厚生労働省)



出典:日本循環器学会「あなたにもできる禁煙ガイド第3版」

ニコチンには、
コカインなどに匹敵する
ほどの依存性があります