

5月31日は世界禁煙デー

禁煙週間:5月31日~6月6日

令和8年度 禁煙週間のテーマ

「みんな知っている?たばこのルール」

喫煙は健康に与える影響が大きいうえ、受動喫煙の危険性やニコチン依存症を踏まえると、喫煙習慣は個人の嗜好にとどまらない健康問題であり、生活習慣病を予防するうえで、禁煙及び受動喫煙対策はとて重要になります。自分の体だけではなく、大切な人を守るためにも受動喫煙に配慮しましょう。



*喫煙による健康への影響

がん

鼻腔・副鼻腔がん

口腔・咽頭がん

咽頭がん

食道がん

肺がん

肝臓がん

胃がん

膵臓がん

膀胱がん

子宮頸がん

その他の疾患

ニコチン依存症

脳卒中

歯周病

慢性閉塞性肺疾患 (COPD)

呼吸機能低下

結核(死亡)

虚血性心疾患

腹部大動脈瘤

末梢性の動脈硬化

2型糖尿病の発症

妊娠・出産

早産

低出生体重・
胎児発育遅延

喫煙はがんをはじめ、脳卒中や虚血性心疾患などの循環器疾患、慢性閉塞性肺疾患(COPD)や結核などの呼吸器疾患、2型糖尿病、歯周病など、多くの病気と関係しており、**予防できる最大の死亡原因**であることがわかっています。

また、喫煙を始める年齢が若いほど、がんや循環器疾患のリスクを高めるだけでなく、総死亡率が高くなることもわかっています。

(参考文献) 喫煙者本人の健康影響 | e-ヘルスネット(厚生労働省)

*知っておきたい たばこのルール①:20歳未満の喫煙は禁止



【子どもや若者の健康を守る】

1つ目は、未成年者の喫煙についてです。みなさんご存じのとおり日本の法律により、**20歳未満の喫煙は禁止**されています。これには、紙たばこだけでなく、加熱式たばこや水たばこの一種でもあるシーシャも対象です。

未成年者の喫煙は、脳や身体の健康への影響も大きく、大人より依存症になりやすいなどのリスクが高くなることから、子供や若者の健康を守るためのルールとして定められています。

【未成年喫煙のリスク】

- からだの健康への影響受けやすい(疲れやすい、息切れ、歯周病等)
- 脳への悪影響
- 大人より依存症になりやすい

(参考文献)「平成10年度 喫煙と健康問題に関する実態調査報告書(厚生労働省) 第3章 喫煙、飲酒と健康」Web サイト(文部科学省)

*知っておきたい たばこのルール②:受動喫煙を防止

【受動喫煙から健康を守る】 ※たばこの煙は、吸っていない人にも影響

2つめは、受動喫煙の防止です。たばこの煙は、喫煙者に限らず、吸っていない人の健康にも影響します。

特に、影響を受けやすいのは、**子ども、妊婦、高齢者**です。子どもでは、喘息や肺機能の成長抑制、乳幼児突然死症候群、妊婦の方では、低出生体重児や早産のリスクも高まります。高齢者の方では、呼吸器疾患や心筋梗塞や脳卒中などの心血管疾患のリスク、認知症のリスクも高まります。



*知っておきたい たばこのルール③:2020年4月1日から原則屋内「禁煙」

3つめは、受動喫煙防止のための屋内禁煙についてです。健康への影響を減らすため、2020年4月1日から原則、屋内禁煙です。

病院、保育所、学校、行政機関は**敷地内禁煙**、飲食店や会社などは**原則屋内禁煙**です。

屋内で喫煙できる場所は限られており、入口に掲示されている**標識を確認**することが大切です。喫煙される方は、喫煙可能か分からない場合にはお店の方に確認するなど、受動喫煙への配慮を心がけましょう。



(参考文献)「なくそう!望まない受動喫煙。」Web サイト(厚生労働省ポータルサイト 事業者向けページ)

*始めてみませんか?

禁煙外来では医師からの禁煙補助薬の処方やアドバイスをいただける場所です。「たばこをやめたい」、「禁煙したいけど一人は無理」と考えている方はぜひ、利用してみたいかがででしょうか。

【島内の禁煙支援医療機関】

※治療には予約が必要な場合がありますので、事前に医療機関へお問い合わせください。

光武内科循環器科病院
TEL:0920-47-0023

