

なくそう やりも大切に



将来吸わない人になってほしい

子どもたちに、たばこの健康への影響を教えることはとても大切です。興味で手にしてしまい、有害だと知らずに吸って、大人になってもやめることができなくなることもあります。子どもの将来にも関わることなのです。

市では保育園や幼稚園で、たばこについての紙芝居を行っています。興味や関心を持つ年齢になる前に、その危険性について伝えることで、たばこが有害だと知ってもらい、将来吸わない人になってほしいと考えています。

紙芝居を見た子どもたちからは「たばこは体に悪いよ」「吸っちゃいけない」という反応があります。まだたばこの話は早いのではと思っていた保護者からも「よく理解しているので驚いた」「応援するから、たばこをやめようと言われた」という声があり、父親が禁煙した家族もいました。

このように、幼いときから正しい知識を持っていれば、興味本位でたばこに手を出すことを防ぎ、自分自身や家族の健康を守ることにつながります。周りの大人は子どもたちが最初の一本に手を出さない環境をつくり、気遣っていくことが大切です。

「やめたいけれど、やめられない」あなたの禁煙を応援します

たばこは体に良くないからやめたい、子どもがいるからできればやめたいと思っても、なかなかやめられない人もいることでしょう。最初からたばこを吸わないでいることよりも、やめることの方がずっと大変です。

その原因は、ニコチン依存だけでなく、心理的な依存もあると言われています。自分一人で難しい場合は、専門家にサポートしてもらいま

禁煙するとこんないいことが

禁煙は少しの間でも効果があります。数十分や数時間でも健康状態は戻ってきます。もちろん長期間になればなるほど、その効果は大きくなります。

- 【12時間後】血中の一酸化炭素レベルが正常に戻る
- 【2週間～3か月後】循環器系が改善し、肺機能が向上する
- 【1年後】心臓病のリスクが喫煙者の半分に
- 【5年後】のどや食道など、がんになるリスクが喫煙者より大幅に減る

禁煙治療して家族の目も変わった

■いつから・どれくらい吸っていましたか
20歳から吸いはじめ、最初は一日10本程度でしたが、少しずつ本数が増え、ピーク時は2箱くらいでした。

■いつごろ、どのようにやめましたか
8年ほど前に禁煙治療で。月1回病院に通って薬で本数を減らしていきました。最初から全く吸えないわけではなかったのですが、半年でやめることができました。

■やめてよかったなと思うことは
体の調子がよくなったこと。咳やたんが出なくなり、息切れもしにくくなりました。うれしいことに家族の目も変わりました。今では他人の煙をうとうしく思うほど。昔は自分も迷惑をかけてたんだと思います。大きな苦勞もなく、やめられて本当に良かったと思っています。



米本在住
Fさん 65歳

しょう。市内には禁煙治療ができる医療機関があります。インターネットで「禁煙支援 八千代市」と検索すると、県内の医療機関の一覧を見ることができます。市のホームページでも情報を提供しています。

禁煙治療では、はじめに問診・診察を受けます。その後、3か月間で5回程度の診察を受け、息に含まれる一酸化炭素の濃度を測ったり、飲み薬やニコチンパッチといった貼り薬を使用していきます。気になる費用ですが、保険診療が適用されれば、3か月で1万3,000円から2万円ほどで、1日一箱たばこを買うよりも安く済みます。

わからないことがあっても、医師が相談のつてくれます。一人で頑張るより専門医と一緒に、手頃な費用で無理なく禁煙できます。

もう長年吸っているから効果がないとあきらめている人もいるかもしれませんが、禁煙に遅

すぎるといえることはありません。やめたいと思う気持ちがあるなら、ぜひ挑戦してみましょう。喫煙歴が長かったとしても、体は健康な状態に戻ろうとします。

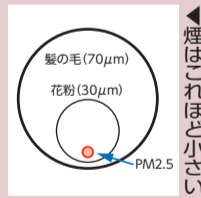
たとえば、たばこを吸ったときには、心拍数や血圧が上がりますが、20分後には吸う前に近い状態に戻っていきます。続けて吸ってしまうとまた上がってしまいますが、吸っていない時間が長ければ長いほど、健康状態は良くなっていきます。喫煙者と周囲の人たちの健康を考えれば、禁煙することは効果的です。市では「やめたいけれど、やめられない」とあきらめている人の禁煙を応援していますので、ぜひ相談してください。

**禁煙の相談は
健康づくり課 483-4646へ**

た・ば・こ・ら・む

たばこの煙もPM2.5

ニュースなどで聞く「PM2.5」は、急速に工業化が進んだ中国のイメージがありますが、たばこの煙もPM2.5です。PM2.5は、大気中に浮遊する物質の粒の大きさが、直径2.5マイクロメートル（1,000分の2.5ミリメートル）以下の非常に小さな粒子です。肺の奥まで入り全身の炎症を引き起こし、血液から全身の血管に影響を及ぼします。喫煙できる飲食店などでの値は、北京で汚染濃度が高い日と同じ程度であることが分かっています。



煙の出ない加熱式たばこは無害!?

クリーンなイメージがあり、煙も出ないから周りの人にも迷惑にならないだろう。そう思ってしまう加熱式たばこ。本当に影響がないのでしょうか。

日本呼吸器学会では、吐き出した息にニコチン・ホルムアルデヒドなどの有害物質が含まれていて、受動喫煙による健康被害が出る可能性もあるとしています。特に呼吸器や心臓の疾患を持つ人には有害な影響が出ることが懸念されています。

そのため加熱式たばこでも周りには配慮が必要です。

広告