

知っていますか？



たばこの害

～考えてみませんか！ たばこの影響～

上越市役所 健康づくり推進課

●喫煙との関連が「確実」と判定された病気

・がん

肺がん、胃がん、すい臓がん、
肝臓がん、咽頭がん、食道がん、
子宮頸がんなど

肺がんは
がんの死因第1位

2022年 人口動態統計より

・がん以外の病気

脳卒中、虚血性心疾患、
慢性閉塞性肺疾患(CO
PD)、2型糖尿病、歯周
病など

●喫煙との関連が「可能性あり」と判定された病気

大腸がん、乳がん、認知症、気管支喘息、関節リウマチ、
閉経後の骨密度低下、大腿骨近位部骨折、日常生活動作
の低下、結核など

参考：厚生労働省「禁煙支援マニュアル 第二版 増補改訂版」

●喫煙による健康への影響



喫煙

← 最強の薬物依存症



《たばこの主な有害物質》

- ニコチン … 依存性が強く、やめたくてもやめることができないうえ、やめようとするときイライラする、気が散って他のことができないなど簡単にはやめることができなくなります。
- タール … 発がん性物質が含まれています。
- 一酸化炭素 … 血液の流れを悪くして酸欠状態になります。

■主流煙

喫煙者が直接吸い込む煙のことです。
有害物質の悪影響は避けられません。

■副流煙

火のついた先から立ち上る煙のことです。
主流煙よりも有害物質がたくさん含まれています。

■呼出煙

喫煙者が吐き出した煙のことです。
本人はもちろん周りの人にも煙の悪影響が心配です。



ストップ
受動喫煙



副流煙や呼出煙にさらされない環境づくりが大切です。

- ◆胎児や乳幼児を含む子どもたちは、自分でたばこの煙をさけることはできません。また、妊婦がたばこを吸うと胎児の成長が悪くなり、低体重の赤ちゃんが生まれることがあります。
- ◆家庭内だけでなく、屋外や車中でも受動喫煙から体を守る環境を作りましょう。