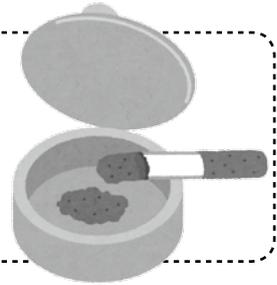




たばこは本人にも 周りの人にも良いことなし!

～みんなで進めよう健康日高21～

平成22年の御坊管内における40歳以上の喫煙率は16.5%で、男女別にみると男性32.9%、女性7.2%となっています。日本の喫煙率は平成22年の国民健康栄養調査によると男女計19.5%で、管内は18.5%と全国より1ポイント低くなっています。しかし、男女別でみると、男性は全国平均より0.8ポイント高い状況です。



たばこによる健康への影響

たばこの煙には発がん性物質などの有害物質が多く含まれています。がん全体の4割が、喫煙の起因によるものとされています。また、虚血性心疾患やくも膜下出血の4割、慢性呼吸器疾患も6割が喫煙が原因です。喫煙は成人死亡の最大の危険因子となっています。

また、たばこは健康だけでなく美容の大敵でもあり、肌のしわやしみ、たるみ、くすみの原因になります。歯の黄ばみ、歯ぐきの黒ずみ、口臭も気付いていないのは自分だけということもあります。

《受動喫煙の害は喫煙以上》

喫煙者からのたばこの煙を吸う受動喫煙は、短時間で、少量のたばこの煙にさらされるだけでも健康被害が生じます。換気扇を回しながら料理をしても、部屋ににおいが充満するように、たばこも換気扇の下で喫煙しても、そのにおいや害を排除できるわけではありません。たとえ、室内で吸わなかったとしても、確実に家族には悪影響が出ています。喫煙者は周囲への十分な配慮が必要です。

「たばこ」について、ライフステージ別の取り組み

☆ 学 齢 期

学齢期は心身ともに著しい成長がみられ、生活の習慣が身につく時期です。この時期には、喫煙を経験することもある危険な時期と考えます。生活環境を整え、たばこから子どもを守ることが大切です。たばこについての知識を身につけ、生涯にわたる健康づくりの基礎を身につける時期です。

- ① 子どもの頃からたばこの健康への影響を知る教育機会を増やします。
- ② たばこの置き場所は大人が管理できるところにします。
- ③ 未成年者にはたばこを販売しません。
- ④ 祭礼行事等では未成年者にたばこを勧めません。



☆ 成人期



成人期は20歳から法律により喫煙が可能となる時期です。また、環境の変化により喫煙の機会が増える時期にもあります。受動喫煙も多くなり、適正飲酒についての知識が必要となります。また、子どもを育てる時期であり、子どもを守るため、たばこについては受動喫煙や、置き場所等にも気を付ける必要があります。生涯にわたる禁煙で健康づくりを実践する時期です。

- ① 妊娠中、授乳中は喫煙はしません。
- ② 子どもの手の届くところに、たばこは置きません。
- ③ 子どもに喫煙はさせません。
- ④ 定期的に健診を受け、たばこに関するアドバイスを受ける機会を持ちます。

妊娠・出産への悪影響

お腹の赤ちゃんは、胎盤を通じて母胎から酸素や栄養を受けますが、妊娠中にたばこを吸うと、子宮や胎盤の血流が悪くなり、赤ちゃんが酸素欠になってしまうこともあります。その結果、流産や早産、低出生体重児の出産のリスクが高まります。授乳期間中の喫煙も問題です。赤ちゃんはニコチンの含まれた母乳を飲むことになり、ニコチン中毒症状(イライラや不眠、嘔吐、下痢など)が現れる場合があります。

また、たばこの煙は、喘息や中耳炎、SIDS(乳幼児突然死症候群)などを引き起こす原因になります。禁煙も立派な育児の一つです。お母さんはもちろん、パートナーや家族にも禁煙してもらい、赤ちゃんを受け入れる環境を整えましょう。



☆ 高齢期

高齢期は適正飲酒、禁煙を実行する時期です。喫煙をする場合においては、受動喫煙の防止とマナーの徹底に心がけることが必要です。また、定期的に健診を受け、たばこに関するアドバイスを受ける機会を積極的に持つことが重要です。生涯にわたる禁煙で健康寿命の延長を図る時期です。

- ① 子どもの手の届くところに、たばこは置きません。
- ② 子どもの前で、喫煙はしません。
- ③ 子どもに喫煙はさせません。
- ④ 家族に対する受動喫煙を減少します。
- ⑤ 定期的に検診を受け、たばこに関するアドバイスを受ける機会をもちます。



禁煙のためのステップ6

①

「禁煙開始日」を設定しよう!

②

禁煙のメリットを思い出そう!

③

禁煙したい理由を書きだそう!

④

まわりの人に、禁煙宣言をしよう!

⑤

吸いたくなったら冷たい水を飲もう!からだを動かそう!

⑥

それでも吸いたくなったら、“禁煙補助剤”を利用しよう!



お問い合わせ/健康推進課(☎63・3801)