

気をつけていても実は…

タバコで広がる健康被害

喫煙が、肺がんや心筋梗塞、脳卒中を引き起こすのは有名ですが、
実際にはほぼ全てのがんや、糖尿病、歯周病、不妊など、他にも多くの病気の原因になっています。
こうした深刻なリスクは、受動喫煙によって周囲にも影響が及びます。

自宅での喫煙に注意

どこでも起こる受動喫煙

ベランダや換気扇の下で吸っても、有害物質は窓の隙間や、換気口を通して、室内へ流れ込みます。特に子どもや乳幼児は影響を受けやすいので、自宅での喫煙はやめましょう。



日本では受動喫煙が原因で年間1万5千人以上が死亡

煙はみえないけど危険あり

加熱式タバコの受動喫煙

加熱式タバコからはニコチンなどの有害物質を含むエアロゾルが発生しており、周囲が吸い込んでしまうことで受動喫煙が起こります。

「煙が出ないから大丈夫」と、自宅や車内で吸うと、子どもやパートナーに受動喫煙させる機会が増える!



吸い終わった後も影響が

三次喫煙も注意

三次喫煙(サードハンド・スモーク)とは、壁や衣服、髪の毛などに付着した有害物質を他の人が吸い込み健康被害を受けること。隣の人「タバコくさい」と思ったら、すでに有害物質を吸い込んでいます。



喫煙後は有害物質が室内のいたる場所に付着。乳幼児がそれらを触った手を口に入れる可能性大!

辞めるつもりがやめられない!?

加熱式タバコは禁煙しにくい!

紙巻きタバコと同様に加熱式タバコもニコチンが含まれるため、依存性があります。紙巻きタバコよりも禁煙が成功しづらく、紙巻きタバコに戻りやすいことがわかっています。

加熱式タバコのリスクについて詳しくはこちら



日本禁煙推進医師
歯科医師連盟



健康被害ゼロへ! すべてのタバコから禁煙しよう



自力で禁煙

- ニコチンガムやニコチンパッチの活用
→ドラッグストアや薬局などで購入できます
- 禁煙サポートアプリの活用
→スマホで気軽にアプリ内の仲間と交流しながらモチベーションアップ!

禁煙外来を受診

- 医師の支援や禁煙補助剤、禁煙治療用アプリなどで強力なサポートがあり、禁煙成功率が高い
- 紙巻きタバコ・加熱式タバコ、どちらを使用しているても保険適用で受診可能

保険が使える禁煙外来はこちら



日本禁煙学会

禁煙補助剤の飲み薬「バレニクリン(チャンピックス)」の出荷が再開され、禁煙治療に使えるようになりました。

けんぽお知らせ板