

A photograph of a smiling woman with shoulder-length brown hair, wearing a white long-sleeved shirt, holding a baby. The baby is wearing a grey and white patterned cardigan over a white shirt. The background is a plain, light-colored wall.

新しい家族のために

～家族みんなでノースモーキング～



栃 木 県



目次

- たばこの煙には危険がいっぱい 1
- 赤ちゃんへの影響 3
- 家族の喫煙も危険がいっぱい
(受動喫煙の害) 6
- 今から禁煙すれば大丈夫 9
- 家族みんなで禁煙しよう 10
- 栃木県の喫煙・受動喫煙状況 14

たばこの煙には危険がいっぱい

◇たばこの煙に含まれる成分

たばこの煙には、ニコチンや
タールだけでなく、一酸化炭素、
ヒ素、カドミニウムやアセトン
など250種類もの有害物質が
入っています。



こんなものもたばこに含まれて
います

一酸化炭素……車の排気ガス

ヒ素……………殺虫剤

カドミニウム…電池

アセトン…………ペンキ落とし

WANTED

ニコチン



● 特徴 ●

末梢血管を収縮させ、
心拍数を増やし、血圧
を上昇させる。強い依
存性がある。

WANTED

タール



● 特徴 ●

多くの発がん物質を含
む。

WANTED

一酸化炭素



● 特徴 ●

血液が運ぶ酸素の量を
減少させる。
動脈硬化が進みやす
くなる。

◇たばこにより発症しやすくなる病気

がん、心臓病、脳卒中、歯周疾患、胃潰瘍、十二指腸潰瘍、
気管支ぜんそく、COPD※ など

※COPD(慢性閉塞性肺疾患)

発症原因の約9割が喫煙と言われており、呼吸がうまくできなくなる病気です。

病気が進行するにつれ、ひどい息切れによって日常生活が困難になることもあります。

美容の大敵！

たばこを吸うと、ビタミンCが破壊されてしまうため、肌のツヤ・ハリが失われ、年齢よりも顔のしわが増えたりします。



シミ・そばかすが
できやすくなります。

目の下にクマができやす
くなります。
しわが深く、ハリがなくな
ります。

ヤニ・歯の黄ばみ・
歯ぐきの黒ずみ・口臭・
歯周病の原因になります。

赤ちゃんへの影響

ニコチン

血管の収縮

子宮内や胎児の
血流減少

一酸化炭素

血液中の
酸素不足

胎児・胎盤の
低酸素状態！



妊娠中に喫煙することで増える
胎児の発育障害・胎盤トラブル

流産・早産

前置胎盤

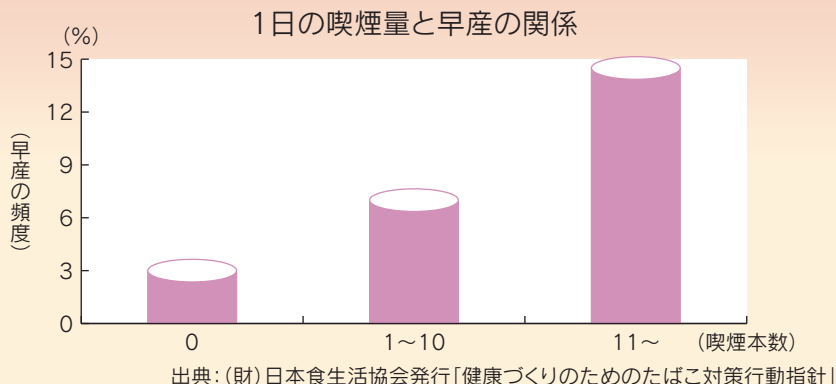
胎児奇形

胎児死亡

新生児死亡

低出生
体重児

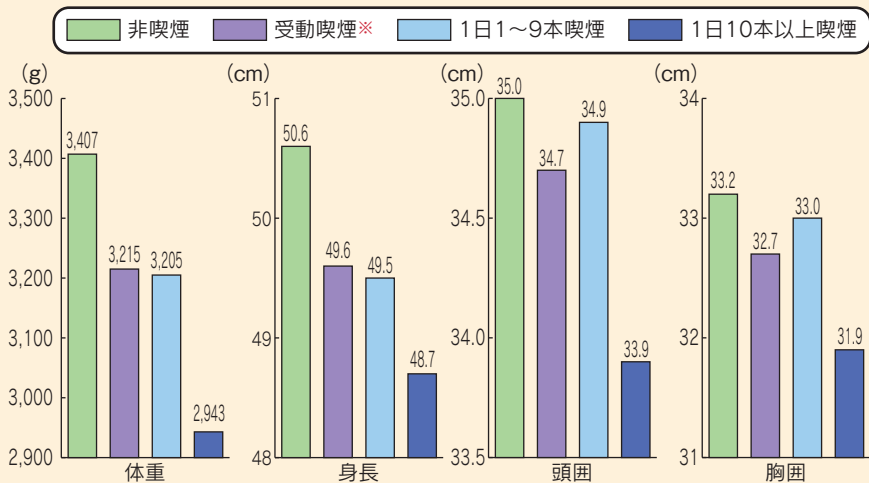
◇流産や早産がおりやすい



◇小さい赤ちゃんが産まれやすい

たばこは赤ちゃんの発育に悪い影響を与えることがあります。

妊婦の喫煙、受動喫煙と出生児の身体測定 (Roquer. 1995)

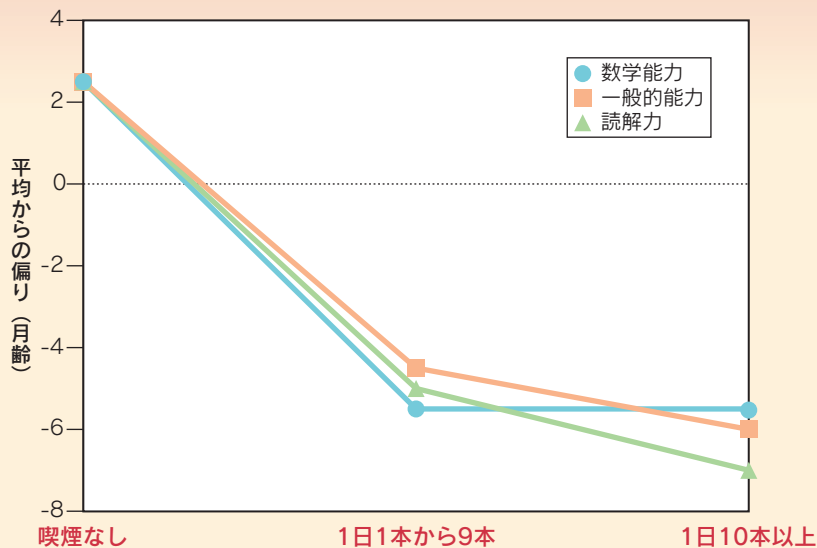


タバコ病辞典図表コレクションより引用

※受動喫煙: 他人のたばこの煙を吸わされること。

◇子どもの知的能力にも影響が！

妊婦の喫煙と子どもの11歳時の知的能力



妊娠 4 カ月時の妊婦の喫煙本数

※上記の3種類の知的能力は平均からの偏り(月齢)で示す。

(Butler. 1973)



家族の喫煙も危険がいっぱい (受動喫煙の害)

たばこの煙には、本人がフィルターを通して吸う主流煙と、火のついたたばこの先から立ち上る副流煙があります。

煙に含まれる有害物質は、**副流煙**のほうが**約2~4倍**多く含まれています。

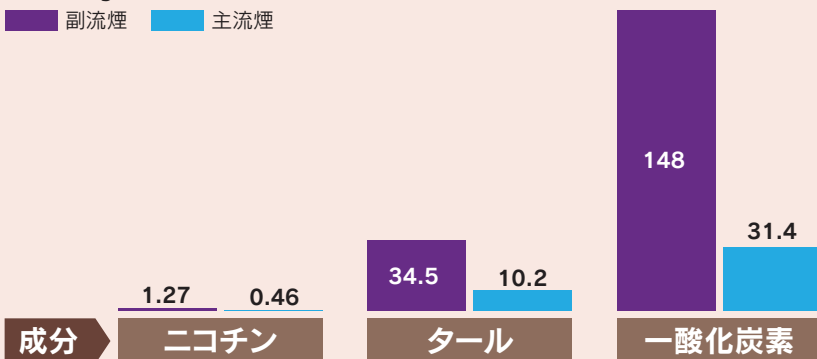
自分はたばこを吸っていないくても、たばこを吸う人と一緒にいるのは、とても危険！



フィルター付き紙巻きたばこ1本あたり発生量

(単位 / mg 厚生労働省「喫煙と健康」第2版より)

■ 副流煙 ■ 主流煙



たばこを吸い終わっても、**喫煙者の吐く息（呼気）**には、たばこ煙の有害物質が残っています（約3分間）。

たばこを吸う人が身につけているもの、壁や床、カーテンなどにしみ込んだ**たばこ臭**にもたばこの有害物質が残っています。



受動喫煙（他人のたばこの煙を吸わされること）だけでも、**低出生体重児（2,500g未満）**が産まれるリスクは高くなります。



こんな吸い方をしても 受動喫煙の害は防げません!!

換気扇の下で吸う

換気扇の下で吸っても、たばこの有害物質は部屋の中に残ってしまうので、周りの人に受動喫煙の影響があります。



空気清浄機を設置する

電気メーカーの取扱説明書には、空気清浄機を設置しても、たばこの有害物質は除去できないことが明記されています。

ベランダで吸う

窓を閉め切って吸ったとしても、たばこの有害物質は喫煙者の吐く息や服に含まれ、部屋の中に入ってきます。たばこの煙はガス状物質なので、サッシの隙間から入り込んできます。



今から禁煙すれば大丈夫

◇妊娠・出産への効果

妊娠前に禁煙した場合、赤ちゃんの出生体重は、たばこを吸っていない妊婦と同じレベルになります。

妊娠初期に吸っていても、妊娠3～4ヶ月までに禁煙すると、低体重出生児のリスクが、たばこを吸っていない妊婦のレベルに近づきます。

美容への効果

禁煙して1週間がたと、邪魔されていたコラーゲン形成が活発になり、肌は弾力を取り戻し始めます。



家族みんなで禁煙しよう



たばこの煙のない空気のきれいな家庭は、あなたの大切な家族の健康を守ることにつながります。

今日から家族みんなで禁煙しましょう！

STEP

1

思ったら迷わず禁煙スタート

A. 禁煙は良い環境で

- ・ 吸い残しや買い置きのたばこは、いさぎよく捨てる
- ・ 灰皿やライターも片付ける
- ・ たばこを売っている場所や喫煙コーナーには近づかない
- ・ あなたの禁煙を応援してくれる人がいると安心

B. 吸いたくなったら、じょうずに受け流す

- ・ 水やお茶をゆっくり飲む
- ・ 深呼吸したり、からだを軽く動かしてみる
- ・ お酒やコーヒーをひかえ、野菜や果物を多くとる
- ・ 禁煙したい気持ちを思い出すグッズを利用する

C. 前向きに禁煙を楽しみましょう

- ・ 失敗の数だけ成功への階段を登っていますよ
- ・ 禁煙に挑戦している自分をほめてあげましょう

STEP
2

ストレスなく禁煙できる禁煙補助薬を利用しましょう

薬の正しい使い方を医師や薬剤師に指導してもらいましょう。

・薬局、薬店で購入可能

→ニコチンガム、ニコチンパッチ（市販用）

ニコチンガム

口の中の
粘膜からニコチンを
吸収します。



ニコチンパッチ

体に貼って、
皮膚からニコチンを
吸収します。



・医師の処方箋が必要

→ニコチンパッチ（医療用）、飲み薬

飲み薬

1日2回、12週間
服薬します。



**妊婦には使えないお薬があります。
必ず医師に相談しましょう。**

STEP
3

病院の禁煙外来で専門家のサポートを受けましょう

禁煙外来はインターネットで検索

栃木県内で禁煙治療に保険が使える医療機関

→ で検索

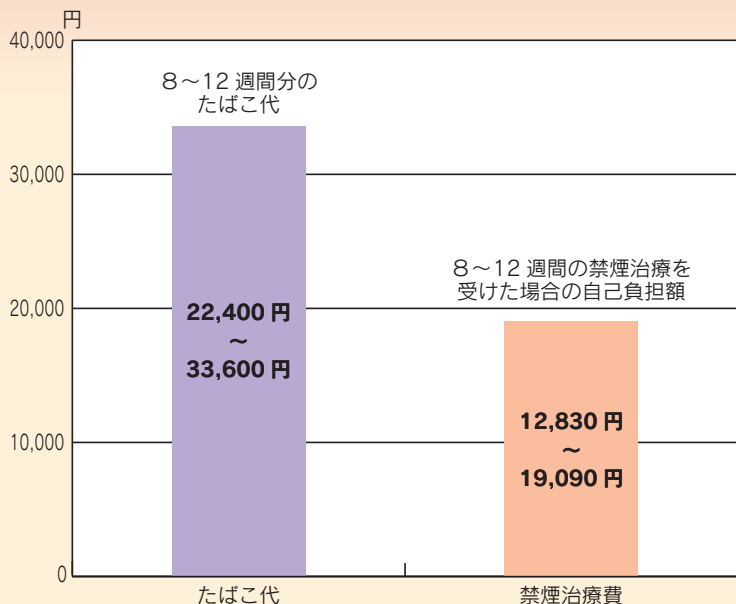


◇どんな治療をするの？

受診時期	治療内容
治療前の問診・診療	禁煙治療のための条件の確認
初回診療	①診察
再診 1（2 週間後）	②呼気一酸化炭素濃度の測定
再診 2（4 週間後）	③禁煙実行、継続に向けてのアドバイス
再診 3（8 週間後）	④禁煙補助薬の処方
再診 4（12 週間後）	

◇費用はいくらかかるの？

たばこ代(1日1箱吸う場合で1箱400円換算)と禁煙治療費



※禁煙治療のための標準手順書第5版:2012



栃木県の喫煙・受動喫煙状況

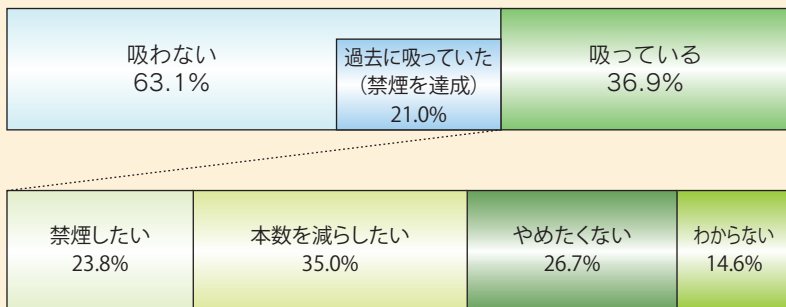
たばこを吸っている人は、どのくらいいるの？

- 県内で喫煙している人の割合は、男性36.9%、女性9.6%です。
- 喫煙している人でも、男女とも6割近くの人が「禁煙したい」「本数を減らしたい」と考えています。
- 男性の21.0%、女性の3.9%は、過去に吸っていたが今は吸わない人(禁煙を達成した人)です。

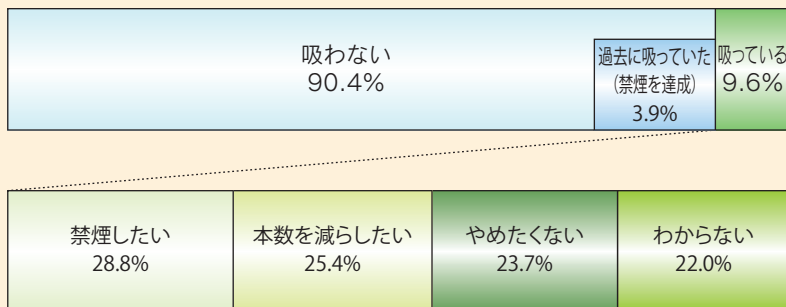
栃木県内のたばこを吸う人・吸わない人の割合

(20歳以上)

男性



女性



(出典：平成28年度県民健康・栄養調査)



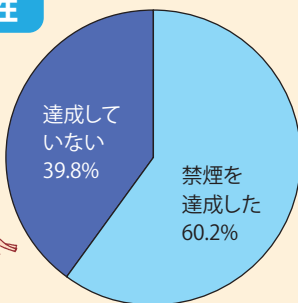
禁煙は、本当にできるものなの？

- 県内の禁煙したい喫煙者のうち、男女とも6割前後の人が禁煙を達成しています。

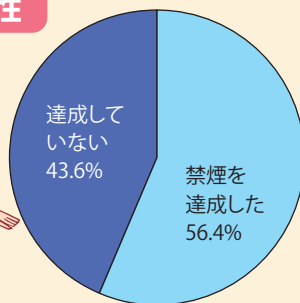
栃木県内の禁煙したい喫煙者のうち、達成した人の割合

(20歳以上)

男 性



女 性



(出典：平成28年度県民健康・栄養調査)



日常生活での受動喫煙の状況は？

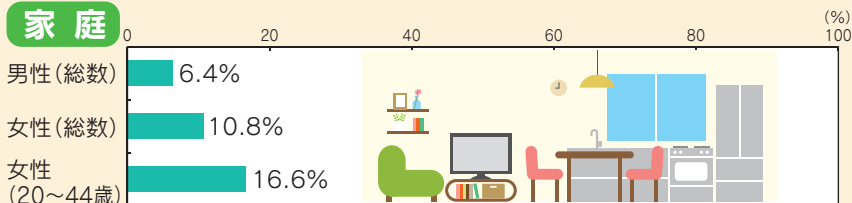
- 非喫煙者の男性の6.4%、女性の1割以上が、家庭で毎日受動喫煙の被害を受けています。
- 職場で受動喫煙する人の割合は男性の4割以上、女性の2割以上、飲食店では、男性の約4割、女性の約3割です。
- 特に妊娠・出産することが多い年代の20～44歳の女性では、女性全体と比べ受動喫煙の機会が多くなっています。

場面別・栃木県内で受動喫煙の機会がある人(※)の割合

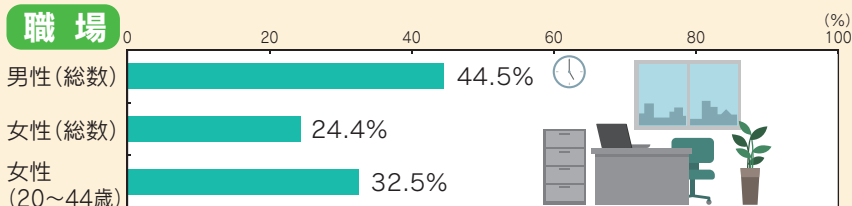
(非喫煙者、20歳以上)

(※)家庭、職場、飲食店のそれぞれの場所において、他の人のたばこの煙を吸う機会が月1回以上(家庭は毎日)あったと答えた人。

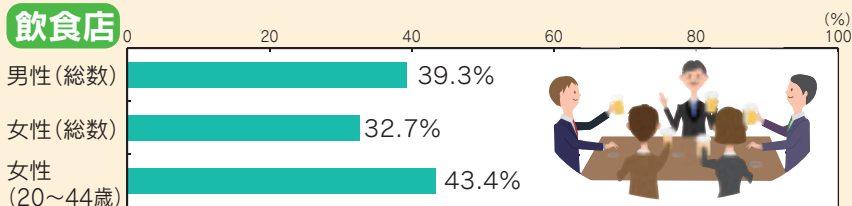
家庭



職場



飲食店



(出典：平成28年度県民健康・栄養調査)

◇健康保険で禁煙治療をしたい！

栃木県内で禁煙治療に保険が
使える医療機関は

栃木県 禁煙治療

検 索

で検索



◇禁煙の相談をしたい！

お住まいの市町村健康づくり担当課または
お近くの健康福祉センター（健康対策課 栄養難病担当）へ

県西健康福祉センター ☎0289-62-6225

県東健康福祉センター ☎0285-82-3323

県南健康福祉センター ☎0285-22-1509

県北健康福祉センター ☎0287-22-2679

安足健康福祉センター ☎0284-41-5895



「健康長寿日本一とちぎ」を目指しましょう！

「健康長寿とちぎづくり推進条例」平成26年4月1日施行



平成30(2018)年3月

制作・発行：栃木県保健福祉部健康増進課

監　　修：栃木県立がんセンター

神山由香理医師

〈問合せ先〉