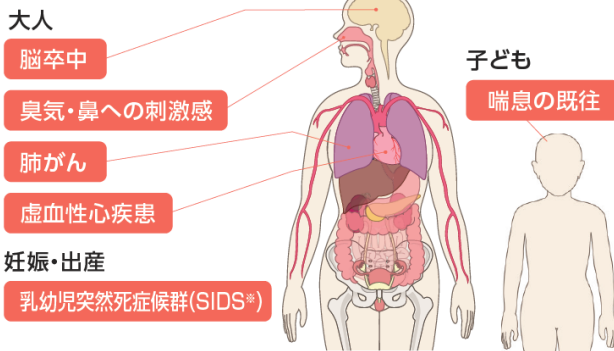


受動喫煙の害は喫煙以上!?

タバコの煙には、200種類以上の有害物質が含まれており、**副流煙には主流煙の数倍も有害物質が含まれる**と言われています。

受動喫煙が健康に及ぼす影響



【引用】国立がん研究センター
喫煙と健康（2020年4月）

「加熱式タバコだから大丈夫」 とっていませんか？

加熱式タバコは、蒸気にニコチンや有害物質が含まれているため、体に悪影響を及ぼします。

また、吸っている人の口から出る蒸気により受動喫煙が起こるため、**煙がないからといって安全ではありません。**

体への影響が少ないと思い、紙巻きたばこから禁煙目的で切り替える人もいますが、ニコチン依存状態になることに変わりはなく、むしろ**禁煙の成功率は格段に低くなる**という調査結果もあり、注意が必要です。



受動喫煙対策マナーからルールへ



2020年4月1日から

2人以上の人が利用する**全ての施設が原則屋内禁煙**に！

※屋外を含めた敷地内が原則禁煙となる施設もあります。
※所定の要件に適合すれば、各種喫煙室の設置ができます。



COPDを知っていますか？

COPD（慢性閉塞性肺疾患）は、細い気管支が炎症を起こし、息切れ、せき・たんが出る肺の病気です。最大の原因は喫煙で、COPD発症の8～9割を占めています。



1つでも当てはまった方は、COPDの可能性ががあります

- 現在、タバコを吸っている、または以前に吸っていたことがある
- 坂道を歩いたり、運動したりすると、息切れしやすくなった
- 運動の後に、なかなか動悸がおさまらない
- せきやたんが出やすくなった
- 呼吸をする度にゼーゼー、ヒューヒューという音が鳴る

注

新型コロナウイルスの重症化リスク5.7倍！

新型コロナウイルスは肺胞に炎症を起こす肺炎が起こりやすいため、肺胞の破壊が進んでいるCOPDの人は、酸素不足になりやすく、重症化のリスクが高いのです。

最も有効なのは禁煙です

禁煙すれば、COPDの発症リスクを低下させるほか、進行を抑制することもできます。



禁煙したい気持ちがある方へ

2020年4月から加熱式タバコも禁煙治療の対象として認められ、治療の一部にオンライン診療も可能となりました。一定の条件を満たせば健康保険を利用して治療を受けることができます。より取り組みやすくなった禁煙治療、あなたも始めてみませんか？