

5/31 は「世界禁煙デー」

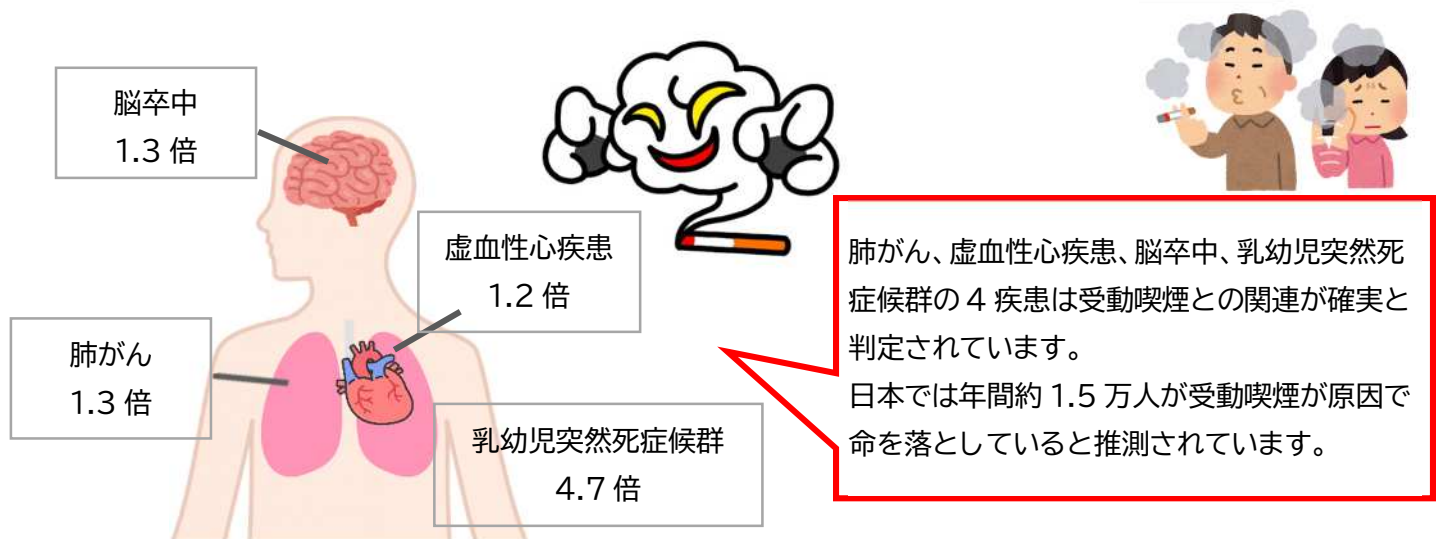


禁煙週間 5月31日～6月6日

2025 年テーマ

受動喫煙のない社会を目指して
～私たちができることをみんなで考えよう～

受動喫煙:喫煙者が吸っている煙だけではなく、たばこから立ち昇る煙や喫煙者が吐き出す煙にも、ニコチンやタールなど多くの有害物質が含まれています。本人は喫煙してなくても身の回りのたばこの煙を吸わされてしまうことを受動喫煙と言います。



サードHANDSモークに注意！

サードHANDSモークとは、たばこの火が消えた後も残留する化学物質を吸入することをいいます。例として、化学物質は喫煙後の部屋の壁やカーテン、カーペット、喫煙者の呼気、髪や衣服などに付着しています。
特に、部屋で過ごす時間が長い子どもは残留する化学物質と接触する危険性があります。

「目の前で吸っていないから大丈夫！」ではなく、目に見えないからこそ注意が必要です。



～たばこが健康に与える影響～

喫煙が健康に与える影響は大きく、受動喫煙やニコチン依存性を踏まえると、喫煙習慣は個人の嗜好にとどまらない健康問題となっています。そのため、生活習慣病を予防する上で禁煙は重要な課題となっています。

このような症状はありませんか？



せき・たん



動作時の息切れ



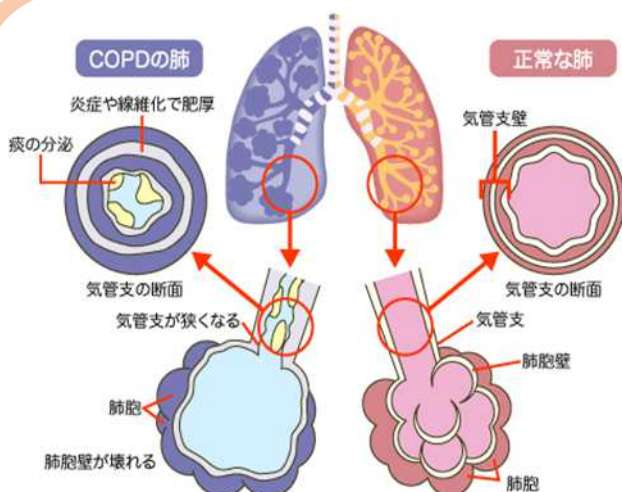
長引く風邪



せき・たん・息切れが続くのは呼吸の**危険信号**

せき・たん、息切れがしつこい…。その症状、長引くのであれば注意が必要です！

喫煙が主な原因と言われている「COPD(慢性閉塞性肺疾患)」は気管支や肺が障害され、次第に正常な呼吸ができなくなる病気です。進行すると安静時にも呼吸苦を伴うこともあります。



喫煙が原因で起こる COPD が引き起こす影響

- ①たばこに含まれている有害物質が呼吸器に入ることによって気管支に炎症が起こりさらに奥にある「肺胞」が徐々に破壊されていく。
- ②徐々に肺全体の弾力性も失われ、うまく伸縮できず、空気を思うように吸ったり、吐いたりできなくなる→呼吸苦を伴い、QOL の低下につながる。
- ③ウイルスなどの異物の排除に役立つ気道粘膜に炎症が及ぶため、ウイルスも侵入しやすくなる→感染症にかかりやすくなる。

喫煙習慣のある方は慢性的に呼吸器症状が見られ症状があっても病気と思わず病気が進行してから受診することも少なくありません。長期間続くせきやたん、動作時の息切れ等が気になる方は早めに病院で検査を受けましょう。



長期間続くせきやたん



動作時の息切れ

重症化

持続すると…



常時酸素が必要になることも…。



最悪の場合寝たきりに！



たばこを吸わないことが一般的な社会習慣となるよう制定されたのが世界禁煙デーです。自分の健康や周りの方のためにも、この日から禁煙(減煙)にチャレンジしてみませんか？

