

喫煙 による身体への影響ってどんなこと？

裏面：結核・肺がん検診のご案内

保健センターだより

令和6年度Vol. 7

(令和6年8月発行)

自ら取り組む、みんなで続ける
健康づくり～我孫子市～

たばこから出る煙

たばこの煙には、①喫煙者本人が吸いこむ**主流煙**と、②たばこから直接出る煙である**副流煙**、さらに③喫煙者が吐き出す**呼出煙**があります。この中でも副流煙は、フィルターを通しておらず燃焼温度が低いことから、主流煙の数倍の有害物質を含んでおり、特に身体への影響が大きいとされています。また、副流煙はアルカリ性のため、目や鼻の粘膜を刺激します。

たばこの煙の到達距離は直径14mとの報告もあるため、十分に距離をとりましょう。

三次喫煙（サードハンド・スモーク）ってなに？

副流煙を吸いこんでしまう受動喫煙とは異なり、たばこの火が消された後も喫煙者の毛髪や衣類、ソファやカーペットなどに付着し、残留する化学物質を吸入してしまうことをいいます。頭痛や目のかゆみ等の症状が現れる場合があります。



参考：e-ヘルスネット

禁煙による健康改善

長年たばこを吸っていても、禁煙するのに遅すぎることはありません！！

数日後	味覚や嗅覚が改善する。歩行が楽になる。
2週間～3か月後	心臓や血管など、循環機能が改善する。
1ヶ月～9か月後	せきや喘鳴が改善する。 気道の自浄作用が改善し、感染を起こしにくくなる。
1年後	肺機能が改善する。 (※軽度・中等度の慢性閉塞性肺疾患のある人)
2～4年後	虚血性心疾患のリスクが35%減少する。 脳梗塞のリスクが低下する。
5～9年後	肺がんのリスクが喫煙を続けた場合に比べて低下する。
10～15年後	様々な病気にかかるリスクが非喫煙者のレベルに近づく。

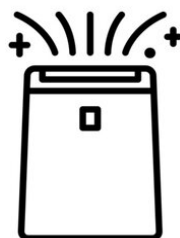
禁煙の準備や
コツは
こちらから



参考：e-ヘルスネット

空気清浄器では、たばこの有害物質を除去できない

空気清浄器を設置したり、換気扇の下で喫煙しても、有害物質を完全に除去することはできません。台所で換気扇を回していても他の部屋で料理のにおいがするように、一般家庭の換気扇では全てを換気できません。また、多くの空気清浄器の製品情報には、「たばこの有害物質(一酸化炭素等)は除去できない」と明記されています。



参考：千葉県ホームページ たばこ対策について

「職場での受動喫煙対策にご活用ください！受動喫煙による健康影響（A4横書きチラシ形式）」

慢性閉塞性肺疾患（^{シーオーピーティ}COPD）とは？

最大の原因は喫煙であり、**喫煙者の15~20%がCOPDを発症**します。

たばこの煙を吸入することで肺の中の気管支に炎症が起きて、咳や痰が出たり、気管支が細くなることによって空気の流れが低下します。

また、気管支が枝分かれした奥にある肺胞（はいほう）が破壊されて、肺気腫という状態になると、酸素の取り込みや二酸化炭素を排出する機能が低下します。治療によって元に戻ることはありません。

歩行時や階段昇降など身体を動かした時に息切れを感じたり、風邪をひいたわけでもないのに咳や痰が長引く場合は、COPDの疑いがあります。



参考：日本呼吸器学会

症状が出現した時は、受診しましょう！

喫煙を続けると呼吸機能の悪化が加速するため、歩行時や階段昇降など、身体を動かした時に息切れを感じたり、普段から咳や痰の症状があれば受診しましょう。治療の基本は禁煙です。増悪をさけるためには、インフルエンザワクチンや肺炎球菌ワクチンの接種が勧められています。



手賀沼のうなぎちゃん
©我孫子市2012

結核・肺がん検診 9月・10月実施します

検診は事前申込み制となります。

受診券が届いた方は検診日時の欄を確認してください。

（令和3年度～令和5年度に受診歴のある方には8月上旬に送付）

受診券が届いていない方で、受診希望の方は

8月16日（金）以降に受診券の申込みをしてください。

◎対象者：40歳以上の方

◎締切日：9月13日（金）必着

◎申込方法：①ちば電子申請サービス（右QRコード）



結核・肺がん検診
申込み

②健康づくり支援課窓口

③はがき（肺がん検診、住所、氏名、ふりがな、生年月日、電話番号を明記）のいずれかの方法でお申込みください。

◎あて先：〒270-1132 我孫子市湖北台1丁目12番16号
我孫子市健康づくり支援課

《お問い合わせ》 我孫子市健康づくり支援課 電話 04(7185)1126