

5月31日は世界禁煙デー、
5月31日～6月6日は禁煙週間です。
たばこのことを一緒に考えてみましょう。

「たばこの煙、 あなたは好きですか？」

●青森県の喫煙率

青森県の喫煙率は、男性 38.6%、女性 12.7%となっています（H22）。この喫煙率は、全都道府県の中で男性 1 位、女性 2 位と、非常に高い状況です。現在、青森県は全国 1 位の短命県となっていますが、その原因として、喫煙率の高さが大きく影響していると考えられています。

都道府県別喫煙率（H22）（％）		
	男性	女性
1 位	青森 38.6	北海道 16.2
2 位	秋田 37.4	青森 12.7
3 位	福島 36.2	大阪 12.3
全国平均	33.1	10.4
45 位	福井／京都 29.9	鳥取 6.6
46 位	奈良 29.7	福井 6.2
47 位	島根 29.3	島根 5.4

出典：国立がん研究センターがん対策情報センター

●吸わない人も知らないうちに「喫煙」しています！

たばこを吸わない人が、他の人のたばこの煙を吸い込んでしまうことを「受動喫煙」といいます。たばこを吸っている人から発せられるたばこ臭や、カーテン、絨毯（じゅうたん）などに染み込んだたばこ臭を吸うことも受動喫煙に当たります。受動喫煙は、吸わない人も自分の意思とは関係なく喫煙している状態なのです。

副流煙…たばこの先から立ち上る煙のことで、主流煙の数倍～100 倍以上の有害物質が含まれる。



主流煙…喫煙者が吸う煙

呼出煙…喫煙者が吐き出した煙で、吸い終わった直後の 4～5 回の息には、たばこを吸っている時と同じくらいの有毒ガスが含まれる。

●吸わない人の健康も危険にさらされています！

～受動喫煙により起こると報告されている病気などの例～

◆すぐに現れる症状…目の痛み、目がしみる、のどの痛み、咳、心拍数の増加、冷え症

◆長期的な影響…肺がん、副鼻腔がん、子宮頸がん、脳卒中、心筋梗塞、動脈硬化、糖尿病

◆妊婦、新生児への影響…流産、早産、乳幼児突然死症候群、新生児の低体重化、新生児の将来の肥満・糖尿病

◆子供への影響…中耳炎、気管支ぜんそく、呼吸器感染症、小児がん、言語能力の低下、落ち着きのなさ、身体発育の低下、歯肉の着色

※特に、子どもは自分の意思でたばこの煙を避けることができません。周りにいる大人が守ってあげることが必要です。

●「ベランダや換気扇の下で吸うから大丈夫」は間違い！

ベランダでたばこを吸ったとしても、たばこの有害物質は、服や髪について部屋の中に持ち込まれます。また、換気扇の下でたばこを吸う人がいますが、換気扇ではたばこの有害物質を完全に除去することは難しいので、受動喫煙は防げません。

禁煙方法に迷ったら…禁煙相談のご利用を

健康づくり推進課では、保健師が無料で禁煙相談に応じています（予約制）。

▽5 月の相談日

◎弘前市保健センター会場（野田 2 丁目）＝ 19 日、午前 9 時～午後 3 時

◎ヒロロ会場（3 階健康広場）＝ 11 日・30 日、午前 10 時～午後 3 時

▽予約受付時間 午前 8 時半～午後 5 時（土・日曜日、祝日を除く）

▽問い合わせ・予約先 弘前市保健センター（☎ 37・3750）

●自分や家族のためにトライしてみませんか？ 禁煙方法は選ぶことができます！

【その 1】禁煙外来を受診

禁煙外来を開設している医療機関を受診し、医師の処方せんのもと、禁煙補助薬である医療用ニコチンパッチやバレニクリン（内服薬）を使用して禁煙を行います。禁煙を希望し、ニコチン依存症と診断された人は健康保険などを適用して禁煙治療を行えますが、保険適用の要件を満たさない場合でも、自由診療（自己負担）で禁煙治療を受けることができます。

【その 2】市販のニコチンパッチやニコチンガムを使用

薬局・薬店では医師の処方せんがなくても一般医療用のニコチンパッチやニコチンガムを購入できます。使用に当たっては、薬剤師などから説明を受けるようにしましょう。

【その 3】自力で禁煙！

まず、身の周りの灰皿やライターなどを処分し、たばこの煙が多い場所、吸いたくなるような場所（パチンコ店・居酒屋）を避けましょう。もし吸いたくなったら、深呼吸、水やお茶を飲む、ガムをかむなどして乗り越えましょう。3 日を乗り越え、体からニコチンが抜け、離脱症状も消えていきます。

たばこと PM2.5

近年、中国の大気汚染により、日本へ飛散してくる PM2.5 が問題となっています。この PM2.5 は、実はたばこの煙にも多く含まれ、特に室内や車内での喫煙は、非常に高い汚染度を示します。

環境省の PM2.5 の環境基準は「1 年平均が 15 $\mu\text{g}/\text{m}^3$ 以下かつ一日平均が 35 $\mu\text{g}/\text{m}^3$ 以下」とされていますが、部屋や車の中でたばこを吸うと、この基準をすぐに超えてしまいます。中国からの飛散による問題だけではなく、室内や車内での喫煙にも注意が必要です。

●禁煙外来のご紹介

【健康保険で禁煙治療をするための要件】

①ニコチン依存症を診断するテスト（TDS）で 5 点以上

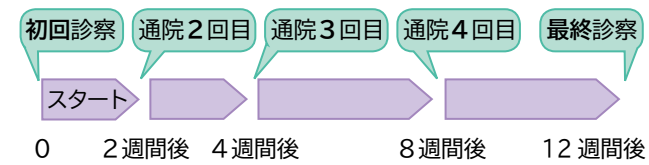
※詳しくは「厚生労働省 e-ヘルスネット」のホームページ（<https://www.e-healthnet.mhlw.go.jp/information/dictionary/tobacco/yt-048.html>）をご覧ください。

②ブリンクマン指数（1 日の喫煙本数×喫煙年数）が 200 以上

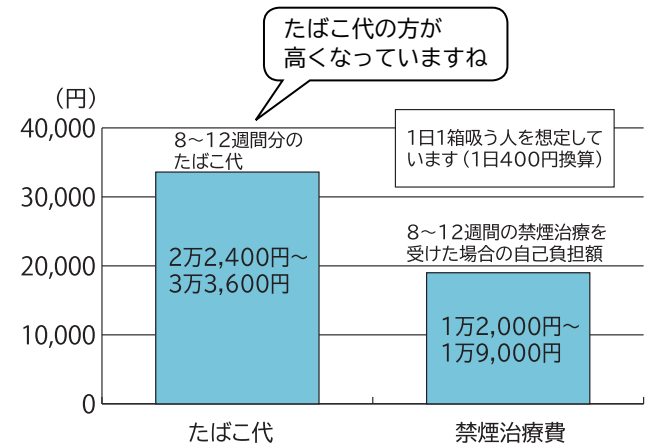
③禁煙したいと思っている

④医師から受けた禁煙治療の説明に文書で同意する

【禁煙治療の標準的なスケジュール】



※禁煙治療に係る費用の総額（自己負担 3 割として）は、1 万 2,000 円～1 万 9,000 円程度です。



日本における PM2.5 濃度 ※産業医科大学大和浩教授の測定値より

