

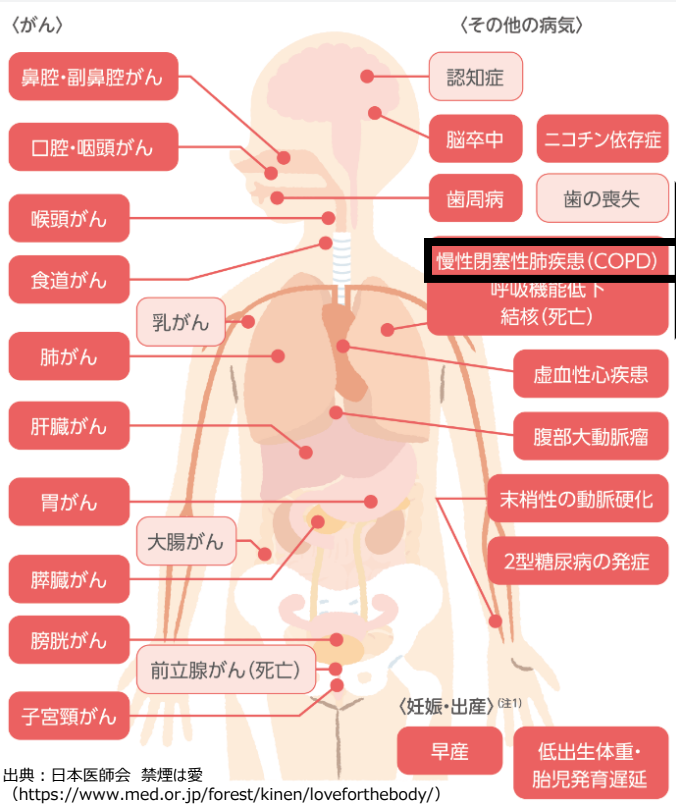
5/31は世界禁煙デー 5/31～6/6は「禁煙週間」です

令和8年度 禁煙週間のテーマ
「みんな知っている？ たばこのルール」

たばこが原因になる病気は、がんだけではない

喫煙は体の細胞の遺伝子や器官を傷つけ、がんの他、脳卒中や虚血性心疾患などの循環器疾患、慢性閉塞性肺疾患（COPD）や気管支喘息などの呼吸器疾患、糖尿病などの生活習慣病、さらに歯周病などさまざまな病気の原因になります。

たばこが関係する主な病気



特に怖い“COPD”

知ってる？

- 01** COPDは喫煙が主な原因
COPD患者の9割はタバコが原因といわれています。喫煙歴のある方は要注意です。
- 02** COPDになると肺は元に戻らない
気道の先につながった肺胞が破壊されると、肺の弾力がなくなりうまく息が吐けなくなります。壊れた肺胞は元に戻りません。
- 03** 60代以上に多い
ぜん息はすべての年齢で発症するのに対し、COPDは40代から徐々に増えていきます。
- 04** 他の病気と併発すると危険
COPDになると、肺がんの合併リスクが高まるほか、新型コロナウイルスに感染するとCOPD患者は重症化しやすいと言われていいます。
- 05** 約500万人が気づいていない
実際に報告されているのは22万人。COPDの認知度が低いために自分がCOPDと考える人が少ないのです。
- 06** 適切に治療すれば悪化を遅らせることも
適切な治療を受けたり、呼吸筋ストレッチ体操や運動を続けたりすることで、悪化させないことが可能です。まずは早期発見が大切です。

あなたは気づいてる？

COPDあるある

こんなことはありませんか？ ふだん生活をしていて「年齢のせい」だと思って、そのままにしていたこと、もしかしたらCOPDの症状かもしれません。

- 階段を上がるとゼイゼイヒューヒュー息切れがする
- かぜでもないのにたんやせきがいつも出る
- 朝起きてすぐたんがからむ
- 早く歩くと辛い

早期発見が大事！
気になる症状があれば
かかりつけ医や
専門医に相談

↓ ↓ ↓
ぜん息・COPD
相談室公式サイト



禁煙は周囲への愛

誰かのたばこの煙を
吸うだけで喫煙者と
同様のリスクがあります



～令和7年度応援！禁煙川柳コンテスト入選作品～

たばこより
離れたくない
家族の手

喫煙者が吸い込む煙と
同じくらい周囲の人が
吸い込む煙は有害です

喫煙者が吐き出した「呼出煙」とたばこから立ち上がる「副流煙」にも、多くの有害物質が含まれています。喫煙者が直接吸い込む主流煙より副流煙に多く含まれるものがあり、受動喫煙による健康への影響は深刻です。受動喫煙により日本人が肺がんになるリスクは、その影響のない人の約1.3倍になるなど、受動喫煙のリスクは科学的にも証明されています。

たばこの煙は、家具や壁紙、カーテン、自動車の内装等に付着した後、有害物質が少しずつ揮発し続けます。たばこの煙が見えない環境でも、たばこ由来の有害物質にさらされているのです。

「たばこ臭がする」と
感じたら、
もう被害にあっています



出典：日本医師会 禁煙は周囲への愛 (<https://www.med.or.jp/forest/kinen/loveforthesurroundings/#firstContents>)

“加熱式たばこ”は、たばこじゃない？ ⇒ たばこの葉を使う製品です

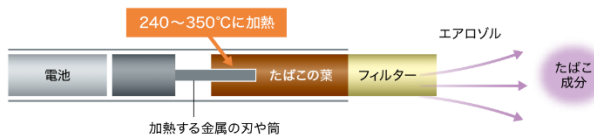
図 加熱式たばこ製品の構造：たばこの葉を使う製品です

紙巻たばこよりも、**健康リスクは低い**
とはいえません。

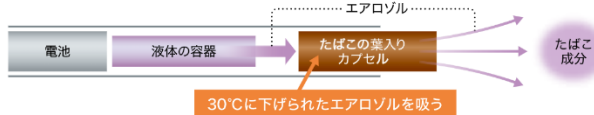
加熱式たばこから発生するエアロゾルは
単なる水蒸気ではなく、**紙巻たばことほぼ
同等のニコチンを含みます。**

また、さまざまな化学物質が含まれ、
タールの総量は減ってはいません。

たばこの葉などを燃えない程度の温度に加熱し、そこから抽出されたたばこ成分を吸う
A ヒーターで加熱するタイプ（アイコスおよびグロー）



B エアロゾルで抽出するタイプ（プルーム・テック）



出典：禁煙の日オフィシャルブックレット第3版 (<https://link.directcloud.jp/JkVqA32qCD/>)

吸わないことが大事！

“オーラルたばこ”は害が少ない？

「噛みたばこ」「嗅ぎたばこ」は煙が出ない無煙たばこと呼ばれており、たばこの一種です。

紙巻きたばこによる喫煙と同様に、**発がん性や依存性といった
健康への悪影響があり、特に口腔がんや鼻腔がんなどの関連が
指摘されています。**



吸わないことが大事！

出典：愛媛県HP たばこに関するQ&A (<https://www.pref.ehime.jp/page/17768.html#Q25>)

【たばこに関するご相談・お問い合わせ】

福島県会津保健福祉事務所 健康増進課

〒965-0807 会津若松市城東町5番12号 TEL：0242-29-5508 FAX：0242-29-5289

発行：会津地方地域・職域連携推進協議会「たばこ専門部会」