



## 知っていますか?たばこの害



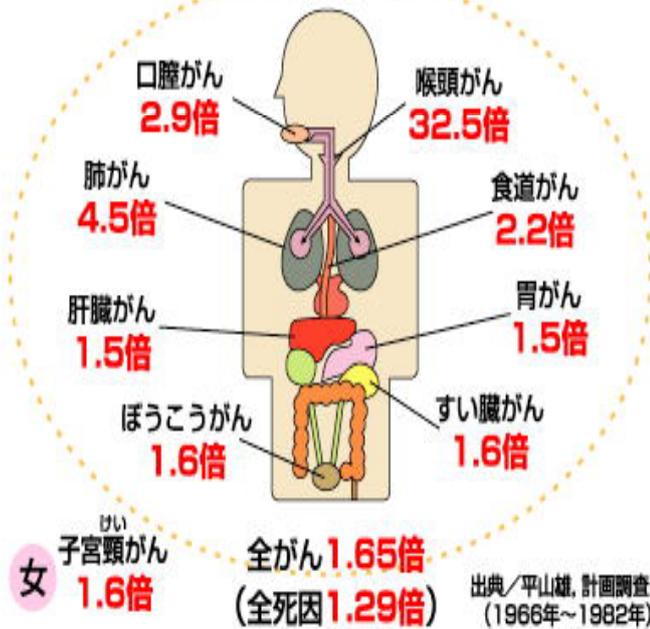
(財) 鳥取県保健事業団

鳥取市富安二丁目94番4 Tel0857-23-484

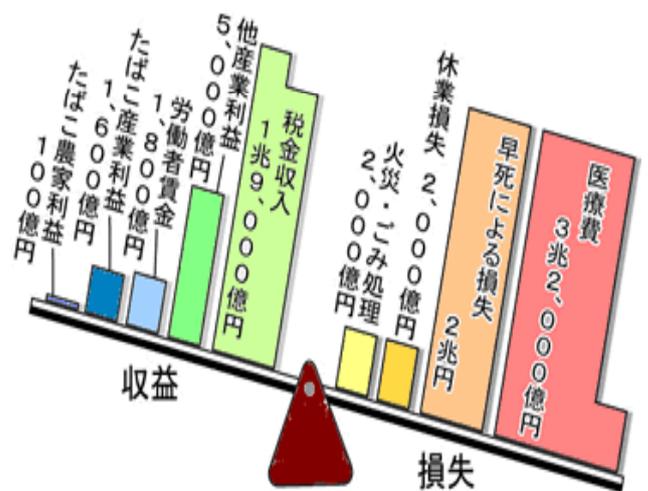
～5月31日は禁煙デーです～

たばこは肺がんをはじめとする多くのがんを引き起こすことが明らかになっています。  
たばこには200種類以上の有害物質が含まれ、そのうちの約40種類は発がん性物質といわれています。  
がんや動脈硬化など、さまざまな病気の原因となり、たばこを吸っている本人だけでなく、立ちのぼる煙を吸う周囲の人にも害を与えます。  
また、たばこは健康を害するだけでなく経済的にも大きな損失になります。  
たばこ代はもちろん、たばこの不始末による火事、家の汚れ、病気になった時の医療費などを考えれば、経済的損失は測り知れません。

非喫煙者と比較した喫煙者のがんによる  
死亡の危険性(男)



たばこ経済収益と損失

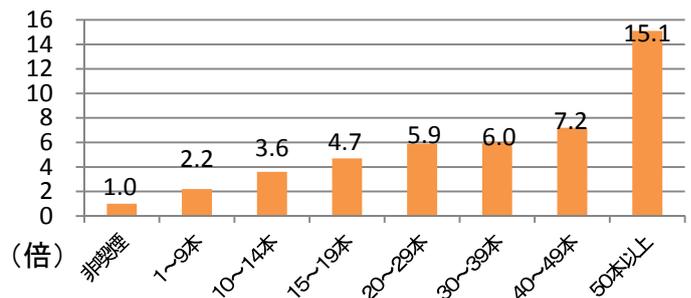


出典/後藤公彦(1996)

非喫煙者と比べた喫煙者の肺がん死亡率

### 肺がんと喫煙本数の関係

肺がんの原因としてはっきりしているのは、**喫煙**です。右の図のように、非喫煙者に比べ、1日当たりの喫煙数が多いほど、肺がんの死亡率は高くなります。しかし、**非喫煙者**もかかる肺がんも最近増えており60%を占めています。このタイプの肺がんは、症状が現れにくく、比較的早い時期からレントゲンに写りやすいといわれています。

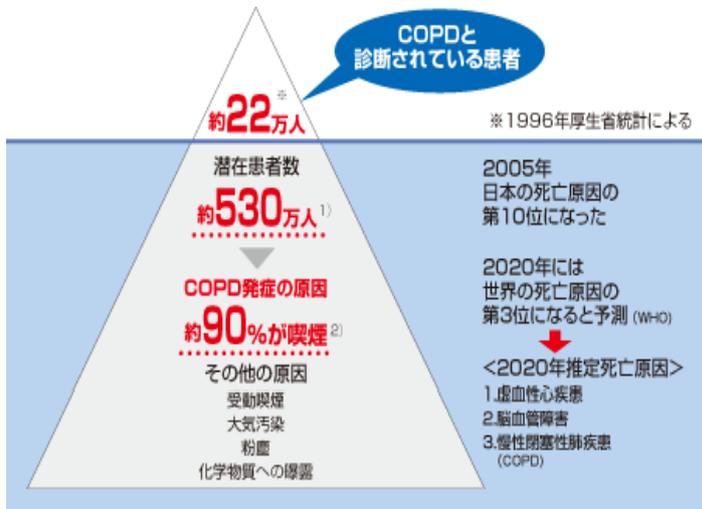


毎日喫煙者(1日喫煙本数別)

データ: 計画調査(1966~1982) 平山雄(1987) 改訂版タバコと健康 富永著

<裏面もご覧ください>

# たばこは慢性閉塞性肺疾患(COPD)の原因にもなります



**慢性閉塞性肺疾患(COPD)とは？**  
喫煙などが原因の肺の慢性炎症性疾患です。日本で、現在男性死亡原因第7位。死亡者数、年々増加中！認知率が低く、多くの方が重症化するまで病気に気が付きません。

□症状：喘鳴・息切れ・咳・痰・胸部絞扼感 等がある  
□喫煙歴がある

上記に当てはまる人は、COPD質問票(COPD情報サイト参考)も活用しましょう。早期発見・早期治療で進行が防げます。

1)NICE study, 2)禁煙学(日本禁煙学会編)

## 禁煙にチャレンジ

タバコの煙は喫煙者だけではなく、家族や周囲の人にも害を与えます。自分の為だけではなく、大切な周りの人の為にも禁煙に取り組んでみませんか？

### 禁煙を成功させる5つのポイント

- 周囲の人に宣言する
- たばこが欲しくなるパターンに気づき、吸いそうな場面を避ける
- 禁煙決行は週末など仕事休みから
- まずは3日我慢する。禁断症状を乗り越えたら1週間、1ヵ月と延ばす。
- 禁煙の目標をはっきりさせ、成功した時のご褒美を用意する



## 栄養コーナー

# たばこを吸う人は要チェック！体を守る食事のポイント☆

『タバコは百害あって一利なし』体のためには絶対にやめた方がいいのですが、やめたくてもなかなかやめられないものです。しかし、そのまま放っておくと体はダメージを受けるばかり…食事で体を労わるようにこころがけてみては？

### ポイント その1 ビタミンCをたっぷり！！

タバコを吸う人は、吸わない人に比べて約2倍のビタミンCを消費するといわれています。

ビタミンCは免疫力を高めたり、皮膚や血管などの材料となるコラーゲンを合成するのに必要不可欠な栄養素です。

果物や野菜をしっかり摂るように心がけてください。

#### ☆ビタミンCが豊富な食材☆

- ・果物・野菜全般  
→ 旬のものに豊富！
- ・じゃがいも・さつまいも  
→ 加熱しても壊れにくい
- ・緑茶

※ビタミンCは熱に弱いので、生のまま食べられるものは生で。加熱するときは短時間ですませましょう。

### ポイント その2 抗酸化物質をたっぷり！！

タバコを吸うことで、体内の細胞は急激に酸化していきます。体内の細胞が酸化していくと、老化が進み、がんや生活習慣病の原因となります。

それを防ぐためには抗酸化作用のある食材をたっぷり摂りましょう。

#### ★抗酸化作用のある食材★

- ・緑黄色野菜
- ・アーモンドなどの種実類
- ・果物やハーブ
- ・大豆、大豆製品

色の濃い野菜に含まれるβ-カロテンは代表的な抗酸化物質です。

アーモンドなどの種実類はカロリーも高いため、食べ過ぎには要注意！

