

禁煙の ススメ



喫煙は本人や周囲の者の健康に影響を与えます！

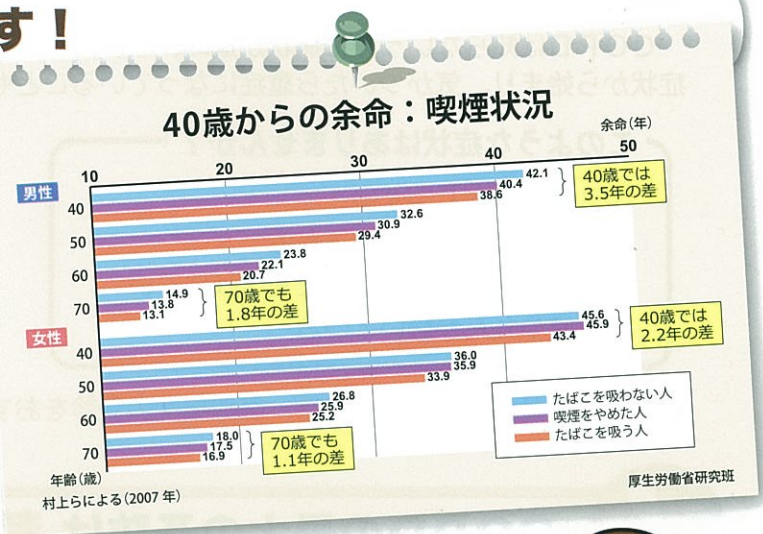
喫煙は、がん（口腔、咽頭、喉頭、肺等）や循環器疾患（脳卒中、虚血性心疾患等）、呼吸器疾患（COPD等）、糖尿病、周産期の異常（低出生体重児など）の原因となり、受動喫煙（他人が吸うたばこの煙を吸わされること）もまた、虚血性心疾患や肺がん、乳幼児の喘息、突然死症候群などの原因となります。

喫煙により寿命が短くなります！

喫煙により引き起こされる様々な健康への影響により、喫煙者は、余命が短くなると言われています。

日本国内の研究では、40歳の時点でたばこを吸っている者は、吸っていない者に比べて、男性で約5年、女性で約4年、余命が短くなるというデータがあります。

また、別の研究では、40歳時点の平均余命は、たばこを吸っている男性では、38.6歳と、吸わない男性の42.1歳より、3.5年短くなるというデータもあります。



喫煙をやめたい方へ

たばこをやめたい方への禁煙相談窓口（たばこクイットライン）を開設しています。電話により、禁煙に向けたアドバイスや禁煙外来を行っている医療機関の情報提供等が受けられます。

相談料は無料（電話通話料は必要）ですので、是非、ご利用ください。

※面談による相談も可能ですが、予め連絡が必要です。



たばこクイットライン開設病院

岡山赤十字病院

（岡山市北区青江二丁目1番1号）

相談時間：月～金曜日

9時～12時及び13時～16時

相談電話番号：**086-222-8396**（直通）

津山中央病院

（津山市川崎1756）

相談時間：月～金曜日 9時～17時

第1・3・5土曜日 9時～12時

相談電話番号：**0868-21-8111**（代表）

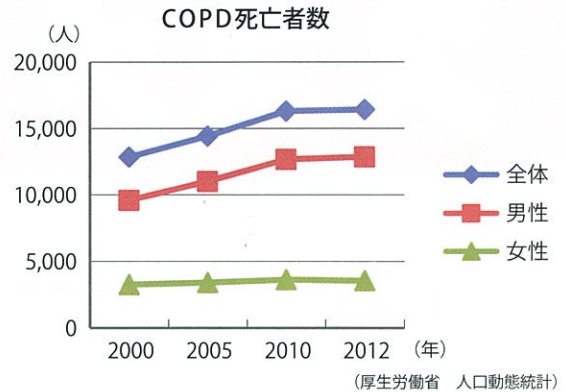
内線 3840

※内線番号は、禁煙相談窓口（たばこクイットライン）専用内線番号です。

COPD (慢性閉塞性肺疾患) を知っていますか?

COPD (慢性閉塞性肺疾患)とは、有毒な粒子やガス (主にたばこの煙)の吸入により、気道に障害が起こり、徐々に呼吸機能が低下する進行性の疾患であり、運動時の呼吸困難や慢性の咳・痰などの症状があります。これまで、「肺気腫」や「慢性気管支炎」と言われていた疾患もCOPDに含まれます。

国内におけるCOPDによる年間死亡者数は、2012年には年間16,402人で、全体として増加しており、**死亡原因の9位(男性は8位)**となっています。



! COPDは 早期発見・早期治療 が大切です。

COPDは知らないうちに病状が進み、咳、たん、息切れなどの軽い症状から始まり、気がついたら重症になっていることもあります。

このような症状はありませんか?

- 息切れがしやすい
- 階段は休み休みに上がる
- 風邪を引きやすい、また治りにくい
- 咳やたんが続いている

該当する項目が1つでもあれば、医療機関の受診をおすすめします。



! COPDの最大の予防は 禁煙 です。

COPDの原因の90%は、たばこの煙によるものであり、喫煙者の20%がCOPDを発症するとされています。

COPDの主な要因は、長期にわたる喫煙習慣であることから、ただちにたばこをやめることが何よりも大切であり、禁煙により、少しでも病気の進行を遅らせることができます。

たばこをやめたい方は、禁煙に向けたアドバイスなどを行う無料[※]の電話相談 (たばこクイットライン) を開設していますので、是非、ご利用ください。(詳細は、表面に掲載しています。)

※電話通話料は必要です。

医療機関で禁煙治療を受けたい方は、保険適用となる禁煙外来を行っている岡山県内の医療機関を、岡山県健康推進課のホームページ「禁煙外来はこちら」から確認できます。

禁煙外来で受診される場合、禁煙治療に保険適用されるための要件を満たす必要がありますので、事前に医療機関にご相談ください。



岡山県保健福祉部健康推進課健康づくり班 電話 086-226-7328 (直通)



第2次健康おやかま21