

知ってください！ たばこによる健康被害

たばこは身体全体に大きな影響を及ぼします。



死亡率は非喫煙者の約10倍

COPDにも要注意！

咳・たん・息切れを主な症状としてゆるやかに進行する肺の病気です。

原因の50%~80%程度にたばこの煙が関係し、COPD患者の約90%には喫煙歴があります。

進行すると酸素吸入が必要になるなど、日常生活に大きな悪影響を及ぼすとともに、肺がんや心血管疾患などのリスクが高くなります。

参考文献：COPD（慢性閉塞性肺疾患）
診断と治療のための
ガイドライン 2022【第6版】



禁煙治療に 保険が使える医療機関



高知県内には
96医療機関が
あります。

※令和7年7月現在

県内の禁煙外来の一覧はこちら



NPO 法人
日本禁煙学会のホームページ

あなたの禁煙成功をお手伝い！ とさ禁煙サポーター

医療資格も有する「とさ禁煙サポーター」は、喫煙に関する正しい知識を持ち、禁煙のきっかけづくりや情報提供等、専門的な知識に基づく助言・支援の活動を行っています。

※高知県では、医師、歯科医師、薬剤師、看護師、歯科衛生士、管理栄養士等医療に関する資格を有する方を対象に「とさ禁煙サポーター」を養成しています。



【発行】

高知県健康政策部保健政策課
令和8年3月

ちゃんと
知っていますか？

たばこ のこと

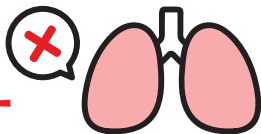
高知県

自分と周りの人のいのちを守るためにできること

周りの人の大切ないのちに与える影響を知っていますか？

他の人が吸っているタバコからたちのぼる煙や、その人が吐き出した煙を吸い込んでしまうことを「受動喫煙」といいます。いずれの煙にも、ニコチンやタールなど多くの有害物質が含まれており、それを吸い込んだ人にも影響を及ぼします。

日本では受動喫煙が原因で年間1万5千人が死亡しています



参考文献：厚生労働科学研究費補助金循環器疾患・糖尿病等生活習慣病対策総合研究事業「たばこ対策の健康影響および経済影響の包括的評価に関する研究」平成27年度報告書

加熱式タバコにも有害化学物質が含まれています！

自身や周りの人への影響を考慮して、「加熱式タバコ」を選択する人が増えています。しかし、加熱式タバコも紙巻きたばこ同様、発がん性物質は変わらず含有されています。

参考文献：保健医療科学 2020 Ver.69 No.2 p.144-152
加熱式タバコ製品の有害性について

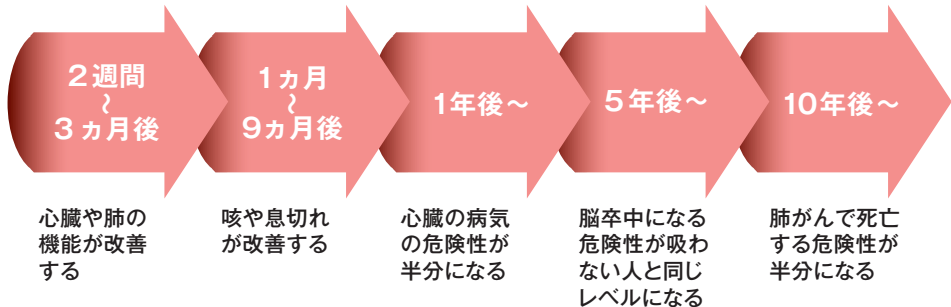


禁煙のメリット

「長年吸ってきたから今さら禁煙しても健康にならない」と考えていませんか？禁煙を続けるとさまざまな病気のリスクが、タバコを吸わない人に近づきます。



【禁煙による変化の目安】



禁煙治療の流れ

※保険を使った禁煙治療には、要件があります。



8日目から禁煙スタート



受診時期

治療前の問診



治療内容

保険での治療のための条件の確認

初回診療
と
最終診療

- ①診察
- ②禁煙実行・継続に向けてのアドバイス
- ③禁煙補助剤の処方と説明

