

たばこの影響をご存じですか？



■たばこの煙はたくさんの病気に関係があります！

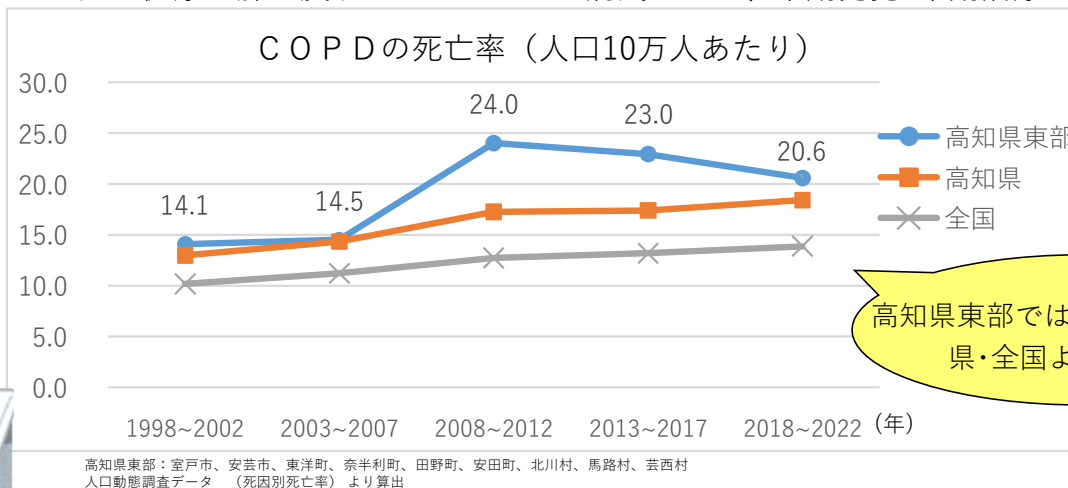
たばこの煙には大量の有害物質が含まれており、喫煙者本人だけでなく周りの人にも健康被害を及ぼします。また、長期間たばこの煙を吸い続けると様々な病気を引き起こす原因にもなります。



■COPD（慢性閉塞性肺疾患）とは？

COPDは、これまで慢性気管支炎や肺気腫と呼ばれていた病気の総称で、咳・痰・息切れを主な症状として緩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ており、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。一度悪化すると元の健康な肺に戻すことができない病気であり、早期発見・早期治療が重要です。



■できることから禁煙に取り組んでみましょう

COPDなどの予防、治療には禁煙が重要です。

将来の病気のリスクを下げるためにも、できることから禁煙に取り組んでみましょう。

①禁煙外来を受診する

禁煙治療に保険が使える医療機関は県内に90箇所以上あります！

医療機関一覧はこちら

(R6.10.1現在) →



※受診する際は事前に病院へご連絡ください。

②喫煙習慣の見直し

たばこを吸いたくなる状況を把握し、吸いたい気持ちをそらす対策を立てましょう。

- ・朝起きて吸いたくなったら、すぐに洗顔
- ・食事の後に吸いたくなったら、すぐに歯みがき

■長期間（10年以上）の喫煙歴があり、咳・痰・息切れなどの症状が気になる方はCOPDの可能性があるので、早めに医療機関を受診しましょう

高知県安芸福祉保健所（令和6年12月作成）