

すこやかネット

平成 25 年 3 月
NO.9
中北保健所

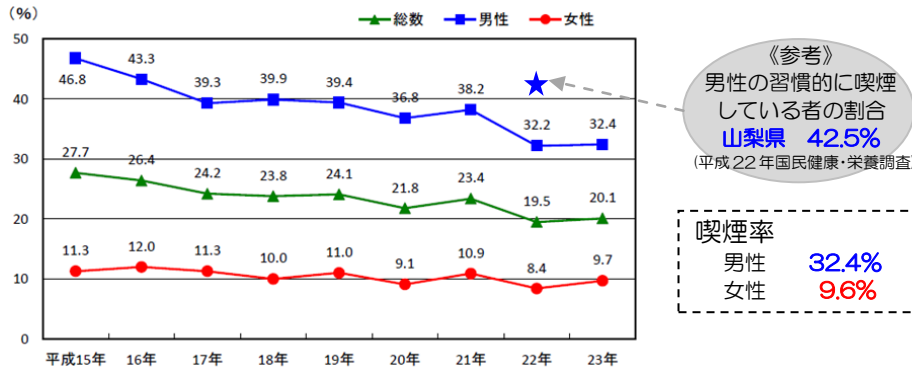
《たばこについて》

厳しい寒さも和らぎ、だんだんと春らしくなってきました。皆様いかがお過ごしでしょうか。

3月1日に都道府県別の平均寿命が発表になりました。山梨県は、男性 79.54 歳(全国 25 位)、女性 86.65 歳(全国 13 位)でした。前回の調査と比較して、平均寿命は延びているそうです。しかし、重要なのは元気で健康で楽しく毎日が送れる「健康寿命」です。そのため、病気を予防して健康を維持することが大切です。

そこで、今回はたばこについてお伝えしたいと思います。

日本の喫煙率 《平成 23 年国民健康・栄養調査より》



こちらは、平成 23 年に実施した、国民健康・栄養調査から分かったものです。この調査から男性の 3 人に 1 人、女性の 10 人に 1 人は喫煙者ということがわかります。

たばこの害

たばこの煙に含まれる有害物質は、約 200 種類と言われています。

その中で 3 大有害物質は…

- ☞ **ニコチン** 血管を収縮させ、心臓や血管に負担をかけます。
- ☞ **タール** 発ガン物質を含み、肺がんの主原因になります。
- ☞ **一酸化炭素** 酸素が全身に行きわたるのを阻害します。

ほかにも、たばこの煙には右のような物質が含まれています。例えば、ホルムアルデヒド。これはシックハウス症候群の原因物質の 1 つとされており、濃度によっては人体に悪影響を及ぼします。

アンモニア
ホルムアルデヒド
ヒ素
ダイオキシン
ガドミウム
シアン……



たばこによる健康被害は、呼吸器疾患(COPD 等)、がん、循環疾患(脳卒中、心臓病等)、糖尿病、早産、低出生体重児などがあります。

今回は、**COPD (慢性閉塞性肺疾患)** についてご紹介します。

COPD とは？

肺に炎症が起ることによって、肺泡が壊れたり、気道が狭くなる呼吸器疾患。これが進行すると、呼吸困難に陥ります。この呼吸障害は、おぼれているような息苦しさとも例えられます。

症状は？

初期症状は、息切れ・せき・たん。最期には、自力呼吸が出来なくなってしまう。この病気は、進行が遅いため、異常に気づかない人も多いのです。

原因は？

喫煙によるものが 9 割。喫煙者本人以外にも受動喫煙も影響すると言われています。

予防・治療は？

第一に禁煙。早期であればあるほど有効です。治療は、気管支を拡張する薬物を使用します。



こちらは外国のたばこです。

きれいなパッケージの日本のたばこ一見全く別のものようですが、中身はほとんど **変わりません!**

世界には、左のように、写真や絵を表示することを義務づけている国もあります。

ご存知ですか？禁煙・分煙認定施設

山梨県では、公共施設や事業所等県内の多数の人が利用する施設の受動喫煙防止を推進しています。

受動喫煙対策を実施している施設を「禁煙・分煙認定施設」として認定しています。

認定基準は 4 つ

- ① 敷地内禁煙
- ② 屋内禁煙(建物全体)
- ③ 屋内禁煙(テナントの一部)
- ④ 完全分煙

認定施設には、左のようなステッカーが貼ってあります。

ご覧になったことはありますか？

詳しい申請方法については、山梨県 HP(<http://www.pref.yamanashi.jp/>) をご確認ください。



認定基準別施設数(H24.12.31 現在)

①敷地内禁煙	685
②屋内禁煙(建物全体)	812
③屋内禁煙(テナントの一部)	87
④完全分煙	1

山梨県内 1585 施設

