

# 喫煙について

健康寿命をのぼそう  
SMART LIFE PROJECT のご紹介

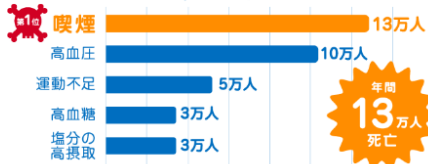
## 5月31日は、 世界禁煙デー

禁煙週間 5月31日～6月6日



<https://www.smartlife.mhlw.go.jp/event/fctc/teach>

日本人が命を落とす最大の原因がたばこ  
わが国におけるリスク要因別の関連死亡者数  
-男女計(2007年)上位5位-

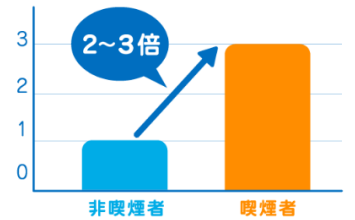


(Ikeda N, et al. PLoS Med 2012)

### さあ、禁煙をはじめてみよう

5月31日は、WHO（世界保健機関）により定められた「世界禁煙デー」です。  
また、厚生労働省では毎年5月31日から6月6日を「禁煙週間」と定めています。  
さまざまな生活習慣病や肺がんなど、深刻な健康被害の原因となる喫煙。  
受動喫煙によって非喫煙者の健康が損なわれることも問題となっています。  
自分のために、周りの人のために、禁煙に取り組んでみませんか？

認知症のリスク



(Ohara T, et al. J Am Geriatr Soc. 2015)

#### 受動喫煙との関係が 確実な病気

脳卒中  
虚血性心疾患  
肺がん  
乳幼児突然死症候群



#### 受動喫煙と関係する 可能性がある病気

**成人** 鼻腔・副鼻腔がん、乳がん、慢性閉塞性肺疾患(COPD)、喘息の発症・重症化

**胎児・小児** 低出生体重、胎児発育不全、喘息の発症・重症化、中耳疾患、う歯(虫歯)、呼吸機能低下

(厚生労働省統計会報告書 喫煙と健康 2016)

受動喫煙によって1年間に奪われたと推計される命 **1万5千人** (男性5千人、女性1万人)

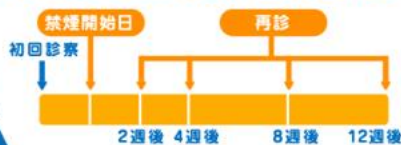
(平成27年厚生科学 片野田氏)

### 禁煙外来を活用して上手に禁煙！

### 禁煙外来を上手に活用して無理なく確実に禁煙

#### 12週間で5回 受診する

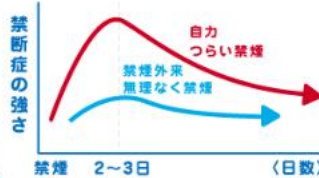
初回診察で禁煙開始日を決め、その後4回受診して、禁煙の状態を安定させます。



5回すべて受診した人では、治療終了時点で7~8割が禁煙に成功しています

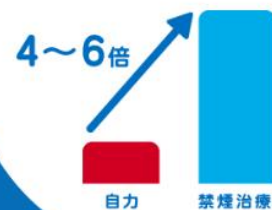
#### 無理なく 禁煙できる

禁煙補助薬を使うことにより、苦しまずに禁煙することができます。



#### より確実に 禁煙できる

自力に比べて4~6倍成功率が高まります。



(Kasza KA, et al. Addiction 2013)



長濱産業医事務所  
NOH Nagahama office for occupational health

