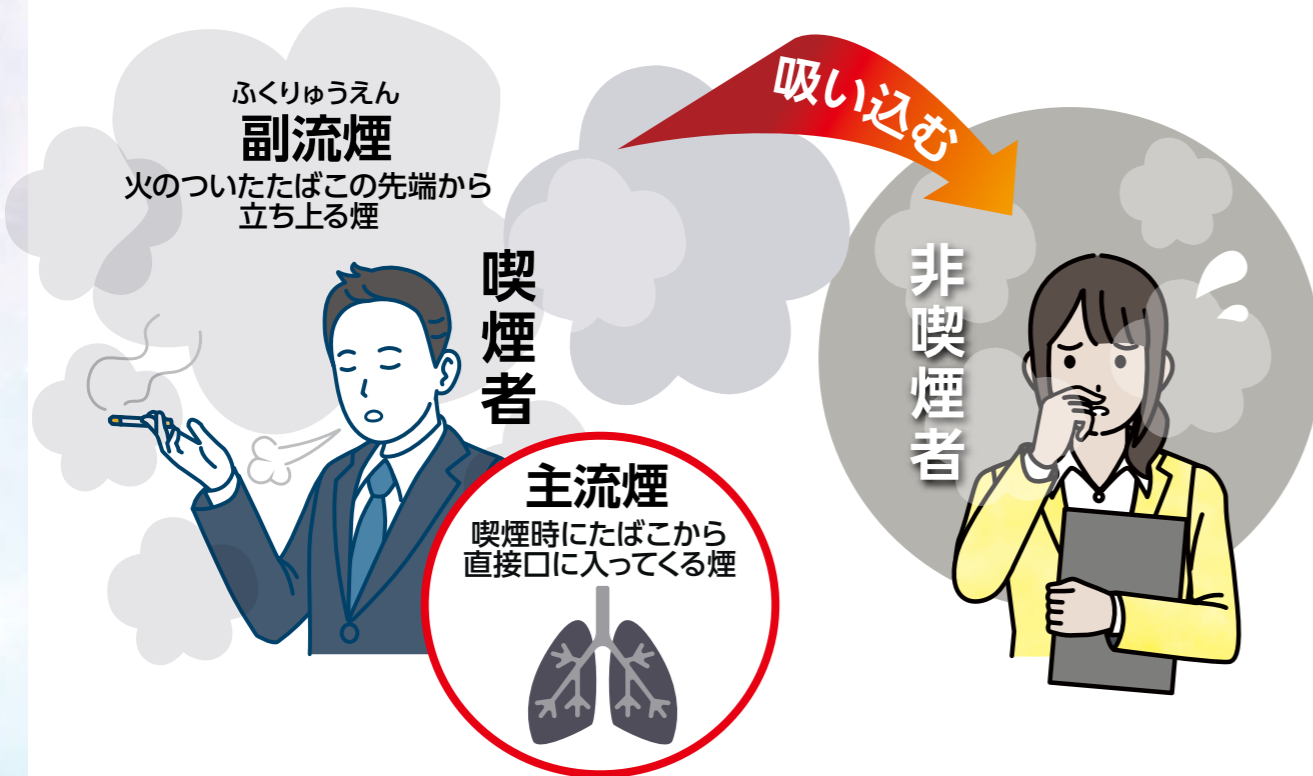


たばこを吸う人も周囲の人にも虚血性心疾患や脳血管疾患、慢性閉塞性肺疾患（COPD）などのリスクが！



加熱式たばこと電子たばこの主な特徴

加熱式たばこ



- タバコスティックに入ったタバコ葉を加熱してその蒸気を吸う
- 灰や煙は出ない
- タバコ葉を使用しているため、ニコチンやタールを含む
- たばこ製品であるため たばこ税あり

電子たばこ



- フレーバーリキッドやフレーバークートリッジを加熱してその蒸気を吸う
- 灰や煙は出ない
- タバコ葉を使用していないため、ニコチンやタールを含まない
- たばこ類似製品であるため たばこ税なし

近年「新型たばこ」と呼ばれる、加熱式たばこや電子たばこが普及しています。加熱式たばこは有害成分が少ないと思われていますが、タバコ葉を使っているため、発がん性物質をはじめ、多くの有害成分が含まれています。一方、タバコ葉を使っていない電子たばこの安全性はよく分かっていません。しかし、米国では電子たばこによるものと疑われる健康被害が報告されているため、全ての電子たばこの使用を控えるように推奨されていて、安全だと断定することはできません。

**新型たばこは健康を害さないと考えるのは間違い**

たばこの煙を吸うのは喫煙者だけではありません。たばこの点火部分から出る副流煙は、直接吸い込む主流煙と違ってフィルターを通りません。そのため副流煙には、主流煙よりも高濃度の有害物質が含まれています。自分が喫煙者でなくても、家族が家の中でたばこを吸う場合など、受動喫煙でも健康を害するリスクは十分にありま

**たばこを吸わない人にも健康を害するリスクが！**

特集

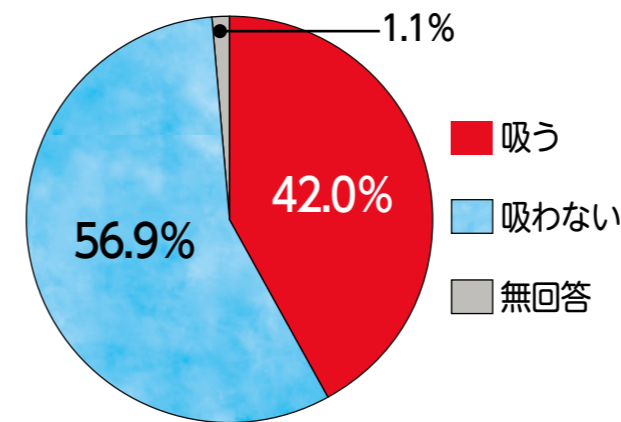
たばこからあなたとあなたの周りの人を守るために

喫煙者は非喫煙者と比べ、肺がんやその他のがんなどに罹患する確率が高くなります。また、自分が喫煙者でなくても、受動喫煙によって健康を害するリスクは高まります。一方で、喫煙者の多くは禁煙したいと思っているというアンケート結果もあります。そこで、国際肺がん学会が制定している毎年11月17日の「肺がん撲滅デー」に合わせ、本特集を通じて、たばこが健康に与える影響や禁煙するための方法などを知り、たばこの害から自分や周囲の人の身を守りましょう。

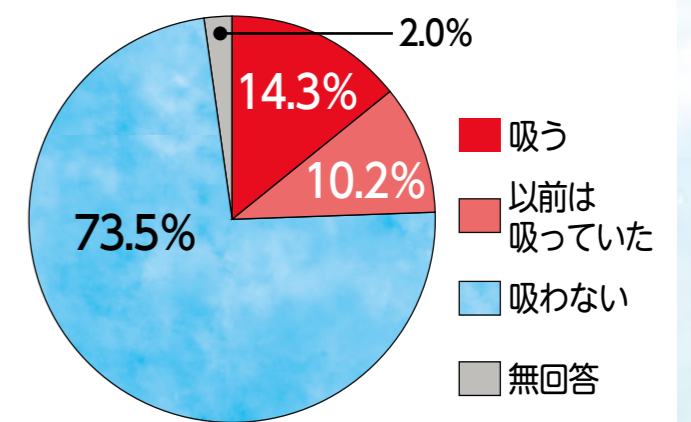
問い合わせ 市いきいき健康課 ☎0940-34-3351

たばこに関する福津市民へのアンケート結果

②たばこを吸う家族がいて、その人は家族の前で吸うか。



①たばこを吸っているか。



福津市いきいき健康課「市民の健康に関するアンケート」（令和4年度）より

す。

**多くの有害物質を含むたばこの煙**

たばこの煙には二百種類以上の有害物質が含まれていて、その約3分の1に発がん性があるといわれています。中でも「ニコチン」「タール」「酸化炭素」は三大有害物質と呼ばれています。これらは心臓や血管系にも影響を及ぼし、がん以外にも多くの疾患の危険因子となっています。

令和4年度に実施した福津市民へのアンケートで「たばこを吸っている」と回答した人は、14・3%でした。喫煙者は非喫煙者と比べて肺がんに罹患しやすく、また肺がん以外のがんにも罹患する確率が高くなることが指摘されています。

**高死亡率、最多死亡者数、怖い肺がん**

## 先生、卒煙サポート薬局ってどんなところですか？

薬剤師が相談にのってくれる卒煙サポート薬局。津屋崎の「あおい薬局」もそのうちの1つです。今回、卒煙サポート薬局について、あおい薬局薬剤師で一般社団法人宗像薬剤師会専務理事でもある、高木義明さんに話を聞きました。

### ●卒煙サポート薬局はどのような相談に乗ってくれますか。

薬局に来たかたから「禁煙したい」と相談された際に、その人にあった禁煙方法の提案をします。例えば現在の喫煙の状況を聞いたうえで、禁煙外来を勧めたり、ニコチンパッチやガムに関する説明を行います。

### ●相談者が禁煙に成功する確率は高いですか？

相談者の全てを正確に把握できていませんが、禁煙外来を紹介して受診し、処方された薬を服用したかたの禁煙成功率はかなり高いと感じています。たばこを吸いたいという気分自体を減退させるので効果が高いのですが、処方できる条件や薬自体に現在は出荷規制がかかっていることなどから、全てのかたに処方できるわけではありません。また、強い副作用が出るかたもいるので、途中でやめてしまうケースもあります。

### ●そうするとやはり禁煙は難しいのですか？

容易ではないのかもしれません。ですが、薬剤師として専門的な知識を生かして、禁煙したいかたへの多角的なアプローチをかけることができます。その中から、自分に合った方法を見つけるお手伝いができればと思います。薬局によっては、卒煙相談ができる薬剤師がいる時間を事前に確認する必要があるとは思いますが、卒煙サポート薬局だからこそ、身近な味方として禁煙したいかたを応援していきたいです。

### ●禁煙したい人にはとても心強いですね。

まだ認知度は低いですが、実は福津市内にはかなり多くの卒煙サポート薬局があります。禁煙に関する相談だけでなく、一般的な薬についての相談も一緒に受けることができるので、自身の健康保持やセルフメディケーションの意識を高めるためにも、気軽に卒煙サポート薬局をご利用ください。

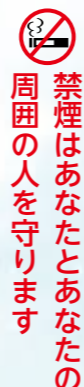


◀「卒煙サポート薬局一覧」は福岡県ホームページから

▲卒煙サポート薬局に貼られているシール



あおい薬局 薬剤師 高木 義明 さん



たばこを吸うことは、自分自身はもちろん、家族などの周囲の人の健康を害する危険性がある行為だということを十分に認識する必要があります。裏を返せば、禁煙することは自分や周囲の人の健康を守ることにつながります。

禁煙の方法はさまざまですが、専門家の力を借りることは、禁煙を成功させるための最大の近道です。専門家という治療を頭に浮かべるかもしれませんが、薬局で薬剤師が禁煙の相談にのる「卒煙サポート薬局」というものがあります。

卒煙サポート薬局は、福岡県が県薬剤師会とともに行う研修を受講した「禁煙相談員」がいる薬局で、市内にも数多くあります。禁煙したい人や喫煙習慣を見直したい人は、まずは卒煙サポート薬局で相談することをお勧めします。

専門家と一緒にあって、あなたとあなたの周囲の人の健康を守る一歩をぜひ踏み出してください。

① **タバコの死の危険について知って！**

タバコを吸って体に現れる害。

【1】吸い始めてすぐに体に現れる害

- 吐き気がする。
- 食欲がなくなる。
- 心臓がドキドキする。
- 咳が出る。
- めまいがする。
- 息切れがする。
- 思考力、運動能力が低下する。

【2】長年吸い続けることで体に現れる害

がんになる危険性が高い！

受動喫煙(じゅうどうきつえん) = タバコを吸わない人が自分の意思と関係なく、他人のタバコの煙を吸わされること。タバコの煙には、発がん生物質が約70種類あり、喫煙者本人だけでなく、周囲の人にも健康への悪影響が及びます。

② ③ ④

## 勝浦小学校6年生の授業での取り組み

- ① たばこが健康に与える危険性についてまとめられたポスター
- ② 授業の概要や取り組むテーマなどを説明する担任の西山教諭
- ③ 児童に健康に関する説明を行う市いきいき健康課職員
- ④ タブレットを使って調べたことをポスターにまとめる児童

## 肺がん検診の受診のススメ

- 1 受診する日を決める
- 2 予約する

禁煙で健康へのリスクを減らすことは大切ですが、病気を早期発見することも非常に重要です。福津市では、30歳以上の市民を対象に、肺がん検診を実施しています。五百円で受診できるので、積極的な受診をお願いします。

検診日程などは、広報ふくつ3月号に折り込んだ健康ガイド、または市公式ホームページから確認してください。

次のいずれかの方法で申し込んでください。予約完了後、受診日の4〜5日前までに問診票などを発送します。

- ・市いきいき健康課へ電話(☎34・3351)
- ・健康ガイドに掲載しているはがき
- ・市いきいき健康課の窓口(ふくとびあ)
- ・市公式ホームページ
- ・「成人保健事業」

子どもたちも健康を守るために考えています

勝浦小学校6年生の体育科(保健)の授業では、教員や市職員のアドバイスを受けながら、11人全員がそれぞれ自分が選んだテーマに沿って、健康に関するポスターを製作しました。

たばこや薬物の危険性、感染症や生活習慣病予防など、まるで大人が作っているかのような完成度の高いポスターばかりです。

児童の皆さんは、この取り組みを通じて「健康に悪いものについて、普段から考えるようになった」などと話してくれました。大人になっても健康であり続けるために、子どものときから、健康を守るために必要なことを考えることはとても大切です。大人である私たちも、今一度健康を守るために必要なことを考え、実行していくべきではないでしょうか。

たばこの危険性についてまとめられたポスターには「タバコ吸うなら責任もって」という言葉があり、児童の皆さんの大人に対する強い訴えが記されています。