

こんなに怖い

女性の喫煙



街の交差点や喫茶店などで、若い女性の喫煙風景をよくみかけるようになりました。おいしそうに吸っているようにみえても、タバコの実態は依存性をもつ薬物です。特に女性は男性に比べタバコの害を受けやすいともいわれています。健康で過ごすために、女性とタバコの関係についてももう一度確認してみましょう。

女性の肺がん死亡も増えている

肺がんで死亡する人は毎年増え続け、女性では55年間で50倍以上にもなっています。この激増の最大の原因は喫煙です。特に若いうちからタバコを吸い始めると、ニコチン依存に進行し、年をとってもやめにくく、がんになる危険をさらに高めることとなります。このほかにも喫煙は心筋梗塞、胃潰瘍、肺気腫、気管支炎などいろいろな病気の原因でもあります。また、タバコ煙は喫煙者自身だけでなく、周囲の人の健康にも害を与えるということもお忘れなく。

日本の肺がん死亡者数



タバコは女性の天敵

タバコが女性の老化を早めることはご存じですか。喫煙本数の多い人ほど閉経の時期が早まり、ホルモンが低下し、骨量の減少を招き、骨粗鬆症の発生を促します。さらにタバコは肌荒れやシワ、シミ、歯の黒ずみや歯周病の原因にもなり、美容の大敵といえます。また、妊婦が喫煙者の場合、早産や流産、周産期死亡などいろいろな妊娠・出産異常を引き起こす原因になったり、生まれる子どもの低体重やSIDS(乳幼児突然死症候群)にも関係します。

タバコの煙に含まれる主な有害物質

タバコの煙には約4,000種類もの化学物質が含まれています。そのうち約200種類が有害物質、約60種類が発がん物質です。

- ニコチン** ……ゴキブリ殺虫剤の成分(依存性あり)
- タール** ……各種の発がん物質
- 一酸化炭素** ……不完全燃焼の中毒死の原因
酸素欠乏による障害
- ヒ素** ……毒薬として使われてきた
- カドミウム** ……イタイイタイ病の原因
- ホルマリン** ……死体や生物標本の防腐処理に使われている
- トルエン** ……シンナーの主成分
- シアン化水素** ……殺鼠剤として使われている

●メモ●

みんなですすめよう、とちぎの受動喫煙^{ゼロ}環境!

栃木県保健福祉部

タバコのない生活をイメージすることが禁煙への第一歩です。

からだ

- ・呼吸が楽になる(息切れしない)
- ・胸やけがない
- ・疲れにくい
- ・咳や痰が出なくなる
- ・カゼをひきにくい(治りやすい)
- ・肩こりが少ない
- ・筋肉や骨に負担をかけない
- ・歯周病になりにくい
- ・認知症になりにくい



美容

- ・お肌のハリ・化粧のノリがよい
- ・シワが増えない
- ・顔色がよい
- ・唇がかさかさにならない
- ・歯が黒くならない
- ・息が臭くない



周囲への影響

- ・髪や服が臭くない
- ・周りの人の健康に害を与えない
- ・子供のやけどやタバコの誤飲の心配がない



そのほか、いい思いができること

- ・健康への自信がつく
- ・お小遣いが貯まる(1日1箱、1年間で10万円)
- ・指が臭くない
- ・火事の心配がない
- ・料理がおいしい(食べ物の味がわかる)
- ・襟元が汚れない
- ・部屋が臭くならない
- ・壁紙が黄色くならない
(敷金が戻ってくる、家が高く売れる)
- ・仕事(勉強)の効率がUPする
- ・海外旅行に行きやすくなる
- ・吸える場所を探し回らなくて済む



禁煙は
愛です!



*このほかにも日常生活の中で感じ取れる禁煙メリットがたくさんあります。自分にとって禁煙の強い動機づけになるようなものを探してみましょう。

私の禁煙メリットは……