

たばこの3大有害物質

ニコチン

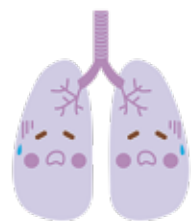
依存症の元凶

中枢刺激剤として脳に作用し、強い心理的欲求と依存をもたらします。効果が切れると、不快感やイライラなどの離脱症状がでます。また、交感神経を刺激する働きで末梢血管が収縮するため、血圧の上昇や心臓への負担が大きくなり、血管の老化につながります。

タール

発がん物質を大量に含有

煙は4,000種類以上の化学物質から構成され、その中には数十種類もの発がん物質や、がんの発生を促進する物質などを含んでいます。



一酸化炭素

動脈硬化や心臓病の原因に

血液中のヘモグロビン(赤血球)と結びつく強さはなんと酸素の200倍! そのため、血液中に酸素が十分に運ばれず身体が軽い酸欠状態に陥ります。それにより、血管の疾患である動脈硬化や心臓病などが起こりやすくなります。

主流煙

喫煙者が吸い込む煙

呼出煙

喫煙者が吐き出す煙

副流煙

先端から立ち上る煙

危険
高

周囲への害は・・・

副流煙に含まれる有害物質の濃度は、主流煙に比べて高いことが分かっています。

主流煙に比べ

アンモニア		46倍
一酸化炭素		4.7倍
タール		3.4倍
ニコチン		2.8倍

家庭内では、非喫煙者の肺がんの発生率が高くなり、子どもは気管支炎や肺炎などにかかりやすくなります。また、妊娠中の受動喫煙は、乳幼児突然死症候群の原因と言われており、低出生体重児や早産のリスクが高まります。

屋外やガラスドアで仕切られた喫煙室でたばこを吸ったとしても、喫煙後は体や服、髪の毛に煙がまとわりついたまま移動することになります。

煙がない環境でも「たばこの臭いがする」と感じたときには、受動喫煙の危険にさらされています。



5月31日の「世界禁煙デー」から6月6日までの1週間は「禁煙週間」です。
たばこの煙が健康に及ぼす影響について考え、禁煙にチャレンジしませんか。

禁煙のススメ

特集

MUKO 広報むこう

令和7年(2025年)5月1日発行
広報むこう No.1212

禁煙のススメ

まちてらすMUKO 新しいカフェ「cafe104」がオープン!	8
5月26日から戸籍に振り仮名が記載されます	9
「第3次ふるさと向日市創生計画」を策定しました	10
くらしの情報	12
子育て支援情報	22
健康づくり情報	24
各種相談日程	25
図書館だより	26
スポーツフレンドシップ協定連載(ハンナリーズ編)	27

- 市役所への窓口来庁や電話でのお問い合わせは、平日午前8時30分～午後5時15分までです。電話は、各担当課の直通電話(または代表番号 ☎931-1111)にお掛けください。
※公民館やコミセンなどの公共施設は、各施設の開館時間内をお願いします。
 - 市役所へのファクスは ☎922-6587、郵便物は 〒617-8665 向日市役所(住所不要)、電子メールは ✉info@city.muko.lg.jp にお送りください。
※ファクス、郵便物、電子メールには、市役所のどこの課(担当課名)宛てかをお書きください。
 - 参加費などの記載がないものは、無料でご参加いただけます。
- ☎=お問い合わせ HP=ホームページアドレス
FAX=ファクス ✉=電子メールアドレス

広報むこうは
市ホームページでご覧いただけます。

<https://www.city.muko.kyoto.jp/>

市公式SNSはQRコードからご覧ください。



【まちのうごき】(令和7年4月1日現在)
住民基本台帳人口
人口 56,041人 世帯数 25,811世帯
(男性 26,859人、女性 29,182人)
推計人口
人口 55,529人 世帯数 23,889世帯
(男性 26,391人、女性 29,138人)

健康推進課 ☎874-2697

あなたとあなたの周りにいる大切な人たちのために
今から禁煙をスタート！

体の中の変化

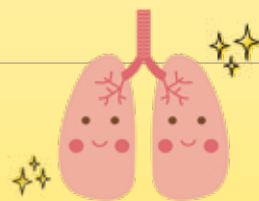
1分で	たばこのダメージから回復しようとする機能が働き始めます。
20分で	血圧は正常近くまで下がり、脈拍も正常値近くに復帰します。
8時間で	血液中の一酸化炭素濃度が下がり、血液中の酸素濃度が上がり、運動能力が改善します。
24時間で	心臓発作の確率が下がります。
48時間で	臭いと味の感覚が回復し始めます。
48～72時間で	ニコチンが体から完全に抜けます。
72時間で	気管支の収縮がなくなり、呼吸が楽になります。
2～3週間で	体の循環機能が改善します。肺活量が戻り、歩行が楽になります。
1～9か月で	せきや血流の滞り、体のだるさ、呼吸のしづらさが改善されます。
5年で	肺がんになる確率が減少します。
10年で	前がん状態の細胞が修復されます。口腔や咽頭など多くのがんになる確率が減少します。

良いことがたくさん

家族や周囲の人から喜ばれ、みんなの健康を守ります。

たばこを買ったり、喫煙する場所を探さなくて済みます。

たばこ代がかからなくなり、病気のリスクが低下することで、余計な医療費の出費を抑えられます。



加熱式たばこは害が少ない？

加熱式たばこは、たばこ葉やたばこ葉を用いた加工品を電氣的に加熱し、エアロゾル(霧状)化したニコチンと加熱によって発生した化学物質を吸入するタイプのたばこ製品です。

周囲への健康影響や臭いなどが紙巻たばこより少ないという期待から、使い始める人が多くいます。

しかし、加熱式たばこによる健康被害のリスクが紙巻たばこに比べて低いとする根拠はなく、長期的な健康被害を明らかにするには今後、数十年にわたる調査が必要とされています。

加熱式たばこは煙が見えにくいために、受動喫煙は生じないように受け止めがちですが、2m以上の距離まで届くことが確認されています。

たばこの煙にさらされることに、安全なレベルはなく、喫煙者と受動喫煙者の健康に**悪影響**を及ぼす可能性が否定できないと考えられています。



たばこの歴史

日本にたばこが持ち込まれたのは16世紀から17世紀にかけて長崎、鹿児島などの諸説ありますが、たばこがはじめて栽培されたのは長崎市の教会(現在は石碑のみ)と言われています。その時期のたばこは、キセルやパイプなどに刻んだたばこを乗せて吸うものなどが主流で、道具を含め一部の人の習慣という色合いが強かったようです。



しかし、19世紀末から20世紀はじめ、機械化や工業化、都市化が進み、大きな戦争も起こり始めて世界的に社会の様相が変わっていく中で、紙巻たばこの大量生産・消費の時代が始まります。日本は明治時代になったところで紙巻たばこの流行が始まり、未成年には吸わせてはいけないという法律が施行されました。また日清・日露戦争の国費の膨大化からも必要に迫られた当時の

政府が、葉たばこ耕作から製品販売までの完全専売化を始めることになりました。

1985年に専売公社から民営化された日本たばこ産業株式会社(JT)が、国産たばこの生産と外国産たばこのライセンス生産を行うようになり、その後、健康増進法の改正により令和元年には、原則敷地内禁煙、同2年には原則屋内禁煙となりました。

こうした分煙意識の高まりを受け、火を使わず周囲への影響が少ないとされる、加熱式たばこが登場し、最近では、喫煙者の多くが使用しています。

現在、世界的に見ると先進国を中心に、たばこの需要は減少傾向にあります。





「路上喫煙等の被害の防止に関する指針」策定

路上喫煙などによる望まない受動喫煙やポイ捨て、火傷、火災などの被害のないまちづくりを推進していくために、5月1日に「向日市における路上喫煙等の被害の防止に関する指針」を策定し、7月1日(火)から施行します。

駅前広場周辺を路上喫煙被害防止啓発重点区域として指定し、その重点区域を主に、快適で安全な生活環境を保持することを目的に、本指針の啓発活動を実施していきます。

市民の皆さまには、路上喫煙等の被害の防止に関して一層の配慮をお願いすることになりますが、ご協力をよろしくお願いします。

皆さまへのお願い

- 決められた喫煙場所以外の喫煙をやめましょう。
 - 喫煙場所でも、周りの人に迷惑がかからないようにしましょう。
- 向日市における路上喫煙等の被害の防止に関する指針は、市ホームページや情報公開コーナー(市役所本館2階)でご覧いただけます。



啓発重点区域



阪急西向日駅周辺



阪急東向日駅周辺



JR向日町駅周辺



禁煙を成功させる工夫



目標を設定し**禁煙を決意**！周囲の人に禁煙を宣言する。

ライターなどのたばこに関する物を、身の周りに置かず、吸わない環境を作る。

禁煙仲間を見つけて励まし合いながら**挑戦**する。

喫煙時の行動パターンを分析して、喫煙に結びつかない行動を考える。

たばこを吸いたくなったら、**深呼吸**をしたり、軽い**運動**をして気分を紛らわす。

ニコチンパッチなどを利用する。
※使用方法をよく確認して活用してください。

口寂しいときには、水を飲んだり、ガムをかんだりする。



禁煙スタート時はつい、たばこを吸ってしまうお酒の席を避ける。

まずはかかりつけ医に相談し、医療機関で**禁煙治療**を受ける。

ニコチン依存症から抜け出すのは、ヘロインやコカインなどの麻薬をやめるのと同じくらい難しいと言われています。

途中で**禁煙**に失敗しても、「今回の経験は、次回きっと役に立つ」と考えるようにしましょう。



◀禁煙支援医療機関はこちら