

5月31日は 世界禁煙デー

☆ 5月31日～6月6日は 禁煙週間です！ ☆

禁煙週間のテーマ：みんな知っている？たばこのルール

世界禁煙デーはWHO（世界保健機関）が定め、各国の政府・自治体・個人などに24時間喫煙を控え、喫煙と健康について考えるように呼びかけています。日本では、この日から一週間を「禁煙週間」としています。たばこを吸う方も、吸わない方も、この機会にたばこと健康について考えてみませんか。

▶ たばこがどのくらい健康に影響を及ぼすか知っていますか

たばこを吸うことによって煙が直接接触する口や喉、そして肺だけでなく、食道や胃など全身に影響が及んでいます。

たばこが原因の主な健康障害



- ・がん（口腔がん、咽頭がん、喉頭がん、食道がん、肺がん、肝臓がん、胃がん、膵臓がん等）
- ・COPD（慢性閉塞性肺疾患） ・脳卒中 ・狭心症、心筋梗塞
- ・糖尿病 ・周産期の異常（早産、低出生体重児、死産、乳児死亡など）

▶ 受動喫煙による周囲への健康影響

本人は喫煙しなくても、身の回りのたばこの煙を吸わされてしまうことを「**受動喫煙**」と言います。たばこの煙には、喫煙者が吸う「主流煙」、喫煙者が吐き出した「呼出煙」、たばこから立ち上る「副流煙」があり、受動喫煙では「呼出煙」と「副流煙」が混ざった煙にさらされることになります。副流煙は、主流煙よりも有害な物質を多く含んでおり、喫煙しない周囲の方の肺がんや虚血性心疾患、脳卒中などのリスクを高めることが明らかになっています。また、厚生労働省の研究によると、日本で受動喫煙により亡くなる方は年間約**15,000人**にのぼるとされています。

受動喫煙でまわりの人はこんな危険が高くなる（根拠十分：レベル1）

受動喫煙が大人の健康に及ぼす影響では、肺がん、虚血性心疾患、脳卒中がレベル1と判定されています。また、たばこの煙による呼吸器の急性影響についてもレベル1です。鼻腔・副鼻腔がん、乳がん、慢性呼吸器症状、喘息などへの影響はレベル2と判定されています。

大人

脳卒中

臭気・鼻への刺激感

肺がん

虚血性心疾患

妊娠・出産

乳幼児突然死症候群(SIDS*)

子ども

喘息の既往

子どもの受動喫煙でレベル1と判定されているのは、乳幼児突然死症候群(SIDS)と喘息の既往です。子どもの呼吸器症状や呼吸機能の低下、虫歯などについてはレベル2と判定されています。未成年者の喫煙は、がんや循環器疾患だけでなく全死因の死亡リスクを増加させます。

国立研究開発法人 国立がん研究センターより引用

▶▶▶ 禁煙治療について詳しくは裏面をご覧ください！

誰もが健康に…

禁煙にチャレンジ！！

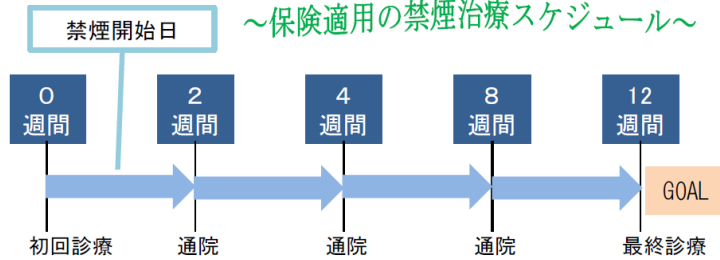


※禁煙を難しくするのは、意志が弱いからではなく、たばこに含まれるニコチンが非常に強い中毒状態をつくりだしているからです。

※医療機関での禁煙治療や禁煙サポート薬局の「禁煙支援アドバイザー」を活用して、『卒煙』を目指しましょう！

健康保険で治療を受けられる場合があります！

3割負担の場合、8～12週間
13,000円～20,000円程度



▶ 禁煙外来がある医療機関(峡東地域)

山梨県福祉保健部健康増進課 HP 参照

	医療機関名	住所	電話番号	診察日	予約有無	COPD診断治療
峡東	甲州市大藤診療所	甲州市塩山上栗生野13-1	0553-33-2649	月火水木 9:00-12:00 (受付時間 8:30-11:30)	有	可
	松里診療所	甲州市塩山三日市場1982-1	0553-39-8333	不定期(予約時相談)	有	可
	甲州市立勝沼病院	甲州市勝沼町勝沼950	0553-44-1166	月火木 9:00-11:00/14:00-16:00 水土 9:00-11:00	有	不可
	坂の上クリニック	山梨市東後屋敷986-8	0553-20-1860	月火木金 9:00-11:30/15:00-17:00	有	不可
	加納岩総合病院	山梨市上神内川1309	0553-22-2511	水 13:30-15:30	有	不可
	弦間医院	笛吹市一宮町末木864-2	0553-47-0510	不定期 ※現在新規受入は停止しています	有	不可
	三科医院	笛吹市春日居町桑戸698-1	0553-26-3377	月火水木金土 10:30-11:30 月火木金 16:30-17:30	無	可
	甲州リハビリテーション病院	笛吹市石和町四日市場2031	055-262-3121	火 13:00-15:00(受付12:30-14:30) ※第3火曜日は休診	有	可
	笛吹中央病院	笛吹市石和町四日市場47-1	055-262-2185	水 14:00-17:30	有	不可
	しむら医院	笛吹市石和町東高橋131	055-262-0688	月火水金 9:00-12:30/15:00-17:30 土 9:00-12:30	無	可
	三枝クリニック	笛吹市石和町河内37-2	055-261-2555	月火水金 8:30-11:30/15:00-17:30 木土 8:30-11:30	無	可

※上記以外の医療機関へ受診される場合は、事前に医療機関へお問い合わせ下さい。

▶ 禁煙サポート薬局

禁煙支援アドバイザーが喫煙に関する皆さまの相談に丁寧に応じます。

薬局・薬店は下記ホームページをご参照ください。

【山梨県健康増進課ホームページ】

<http://www.pref.yamanashi.jp/kenko-zsn/tobacco.html>



峡東保健所 健康支援課

0553-20-2753