

○安足健康Net通信では、皆さまの健康づくりに役立つ情報を発信します。
今回は、たばこに関する内容です！

5月31日は世界禁煙デーです

たばこと新型コロナウイルスの関係性

Q. たばこを吸っていると、新型コロナウイルス感染症の感染リスクが高くなるの？

A. ○

マスクを外し、ウイルスのついた手で口元に触れることは感染のリスクになります。また、喫煙を続けると肺の機能が低下しますが、これは新型コロナウイルスにかかった際に重症化するリスクを高めてしまいます。

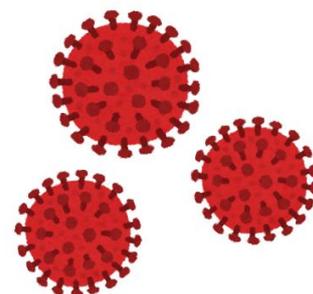


密閉された狭い空間で大勢が喫煙する喫煙室は三密「密閉」「密集」「密接」の典型です！

喫煙は、免疫力の低下や呼吸器系の炎症などを引き起こします。また、がんや心臓病、脳卒中、慢性閉塞性肺疾患、糖尿病の原因でもあります。これらの理由により、喫煙で新型コロナウイルス感染症は重症化しやすくなるのです。

出典：日本呼吸器学会「新型コロナウイルス感染症とタバコについて」

喫煙者は、人工呼吸器が必要となるリスクや死に至るリスクがたばこを吸わない人の3倍以上であることが分かっています。



加熱式たばこなら大丈夫、は誤解です！

加熱式たばことは、たばこの葉を電気で加熱して蒸気を発生させ、ニコチンを吸い込むものです。

高い依存性の
あるニコチン
を含む

紙巻きたばこと
同じ有害物質が
含まれる

受動喫煙の有害性
も否定できない



※加熱式たばこも、法律や条例の規制対象です。

出典：厚生労働省「喫煙と健康 喫煙の健康影響に関する検討会報告書」第2章第5節「電気加熱式たばこ」

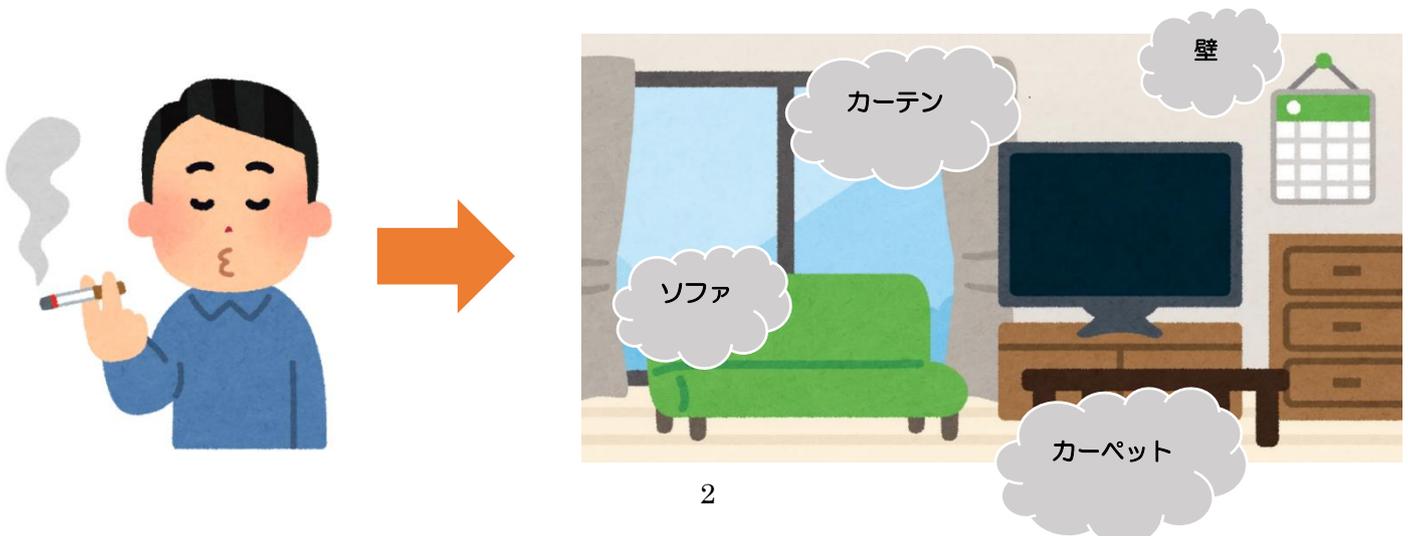
サードハンド・スモーク（三次喫煙）

を知っていますか？

たばこの煙が見えていないのに、たばこ臭いと感じたことはありませんか？たばこを消した後に、その場に残った残留物から放出される有害物質を吸入することをサードハンド・スモーク（三次喫煙）と言います。

主に室内や車内で起こりやすく、衣類やカーテン、ソファなどにニコチンをはじめとした有害物質が付着することで、アレルギーや気管支ぜんそく等を引き起こす原因となっていると言われています。

出典：厚生労働省 e-ヘルスネット



望まない受動喫煙対策が広がっています！



健康増進法の改正に伴い、
2019年7月より、病院や学校・行政機関などは
原則敷地内禁煙
2020年4月より、飲食店やオフィスなどは
原則屋内禁煙
となりました。



**20歳未満の方は
喫煙エリアへの立入禁止**に



屋内での喫煙には
喫煙室の設置が必要に



喫煙室には
標識掲示が義務付けに

2020年4月～様々な施設で始まっています！

これらの標識を参考にしてください。

喫煙室には標識掲示が義務づけられています。

設置区分によって標識を定めているので、お店に入るときにチェックしてみてください。

○喫煙が可能
×飲食など不可



△加熱式たばこに限定
○飲食など可能



禁煙にチャレンジしてみませんか？

新型コロナウイルスの影響によりストレスが増え、たばこの本数も増えてしまいがちですが、この機会に禁煙にチャレンジしてみませんか？

禁煙に遅すぎることはありませんし、失敗しても損はありません！

禁煙のポイント

1. 禁煙宣言をしよう

たばこ
やめます！



2. 禁煙開始時期を設定しよう

★おすすめの時期★

- ・仕事が一段落したとき
- ・禁煙開始日の前後を休みにできるとき
- ・誕生日・記念日・年始めなど特別な意味のある日



3. 吸いたい気持ちの対処法を練習しよう

禁煙開始後数日間は「たばこが吸いたい！」という気持ちが一日に数回出現することもあります。そんな時にどんな対処をしたらたばこを吸わないでいられるかを事前に考えておくことで、吸いたい気持ちのコントロールをすることが可能になります。

例えば…

朝起きてすぐの一服 → 冷たい水を飲む、顔を洗う

食後の一服 → 歯を磨く

仕事区切りの一服 → ストレッチをする、職場の人に禁煙宣言をする



4. 禁煙外来を利用しよう

禁煙外来では、比較的楽に、より確実に禁煙ができます！

詳しくは別紙「禁煙外来のご紹介」をご覧ください。

なお、県内の禁煙外来実施医療機関は、インターネットで**栃木県 禁煙外来**と検索するとご確認いただけます。

とちぎ禁煙推進店（施設）制度のご案内

敷地内や建物内の「禁煙」に取り組んでいる店舗・施設は、とちぎ禁煙推進店への登録が可能です。登録すると、ステッカーが無料で配布され、登録施設の情報が「健康長寿とちぎWEB」に掲載されます。現在、足利市では38施設、佐野市では45施設が登録しています！一緒に登録しませんか？（令和3(2021)年3月31日現在）

詳しくは **健康長寿とちぎWEB 禁煙推進店** で検索できます。



発行 栃木県安足健康福祉センター協議会健康づくり推進部会
（問い合わせ先：部会事務局安足健康福祉センター健康対策課 栄養難病 0284-41-5895）
<http://www.pref.tochigi.lg.jp/e55/ansoku-index.html>