

禁煙はじめてみませんか？

たばこが原因となる病気は、肺がんだけではありません。

たばこの三大有害物質



たばこの煙には200種類以上の有害物質が含まれており、さまざまな病気を引き起こします。

ニコチン

血管を収縮させて血液の流れを悪くします。それが繰り返されるうちに動脈硬化や高血圧になり、心臓や血管に負担がかかります。

タール

付着した体や服、室内などからたばこ臭が発生したり、喫煙によって歯が黄色くなるのもタールが原因です。発がん性物質が数十種類以上含まれています。

一酸化炭素

赤血球のヘモグロビンと結合する力が強く、ヘモグロビンが運ぶはずの酸素を奪ってしまうため、身体に取り込む酸素を低下し、動脈硬化を促進させます。

煙が直接触れる部位

喉頭がん・咽頭がん・口腔がん・慢性閉塞性肺疾患（COPD）

動脈硬化の進行

狭心症や心筋梗塞・脳出血や脳梗塞

たばこの種類

健康に影響のないたばこはありません。



紙巻きたばこ



細かく刻んだたばこ葉を紙で細長く巻き上げたもの。普段よく見かける最もメジャーなたばこ。

加熱式たばこ



たばこ葉を電子機器で温めて蒸気を発生させる製品。たばこから、煙や灰が発生しないのが特徴。

電子たばこ



たばこ葉ではなく、香りの付いた液体を電気で加熱することで蒸気を発生させる製品。



よく耳にする **アイコス**、**プルームテック**、**グロー** は、**加熱式たばこ**です！
紙巻きたばこと同じように、**ニコチンやタール**などが含まれています。



やめたくてもやめられない喫煙は、「ニコチン依存症」という病気です。

ニコチン依存症の人は、ニコチンが切れるとイライラやストレスを感じるようになります。ここで喫煙すると、脳波が一時的に正常に戻るだけでなく、ドーパミン（快感物質）も放出されるので「たばこでリラックスできる」と錯覚してしまっているのです。

ニコチンは麻薬と同じくらい依存性が高い！
自力での禁煙はとても難しいのが現状です…。



そんなあなたの禁煙をサポートします！

禁煙治療を知っていますか？



「禁煙しよう！」と決めたら、禁煙指導を受けられる医療機関（禁煙外来）を受診することも一つの方法です。

西予市内の禁煙治療ができる医療機関

*五十音順

医療機関名	住所	電話番号	受付時間	診療曜日							予約	
				月	火	水	木	金	土	日		
あじき医院	明浜町 高山甲3630番地	0894-64-0331	8:30~11:30 14:00~17:00	●		●		●	●	/	要	
宇都宮内科 クリニック	宇和町 卯之町3丁目309	0894-62-7788	8:30~12:00 14:00~17:30	●	●	●	●	●	●	12:30 まで	12:30 まで	要
西予市立 西予市民病院	宇和町 永長147番地1	0894-62-1121	8:00~11:00	●	●		●	●	/	/	要	
西予市立 野村病院	野村町 野村9号53番地	0894-72-0180	14:00~16:30	●	●				/	/	要	
三瓶病院	三瓶町 朝立2番耕地1番地18	0894-33-1200	9:00~11:30 15:00~17:00	●	●	●	●	●	●	/	不要	

※令和6年3月時点で、禁煙補助薬の供給が十分でないことから、内服治療が受けられない可能性があります。
各医療機関へお問い合わせください。



禁煙を始めて2~3日はニコチン切れのイライラやストレスなどの離脱症状が現れますが、医療用禁煙補助薬（飲み薬や貼り薬）を使うことで、症状を和らげることができ、禁煙治療の成功率は7~8割*といわれています。

*公益社団法人 日本医師会「禁煙は愛」より

禁煙はいつから始めても遅すぎることはありません。
早く禁煙すればするほど、寿命を取り戻せます。

受動喫煙から大切な人を守りましょう。



たばこから立ち上がる「副流煙」と、喫煙者が吐き出した「呼出煙」にも、多くの有害物質が含まれています。

普段たばこを吸わない人は、たばこの煙に対する感受性が高く、他人の煙を吸うと、少しの量でも大きな健康被害を受けることがあります。



＼禁煙についてのご質問・ご相談はお気軽にお電話ください／

西予市役所 健康づくり推進課 0894-62-6407

明浜支所 地域生活課 0894-64-1280

城川支所 地域生活課 0894-82-1113

野村支所 地域生活課 0894-72-1112

三瓶支所 地域生活課 0894-33-1111