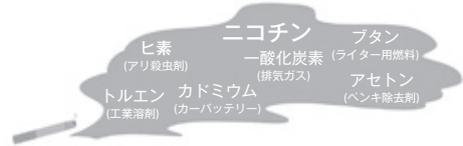


健康メモ

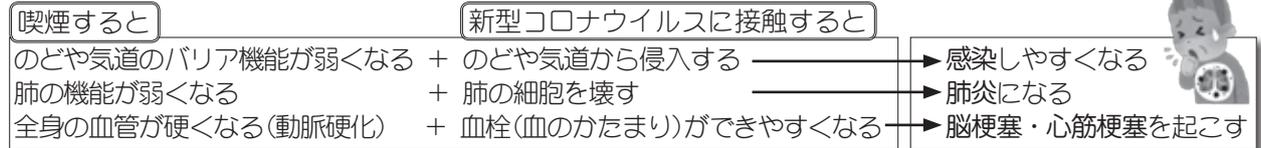
やめられない とまらない たばこの秘密

たばこの煙には 200 種類以上の有害物質が含まれています。



【喫煙者は新型コロナに感染すると重症化しやすい!?】

現在のところ重症化しやすい方として『喫煙者』があげられており、感染すると非喫煙者の約2倍重症化しやすいと言われています。



【和寒町の喫煙率とがんについて】

和寒町の喫煙率は、年代別にみると 30 歳代は全国より高くなっています(下表)。

たばこと関連の深い『がん』は、ここ数年間の和寒町の死因第1位となっており、その部位は下記のとおりです。

	30 歳代		全年代	
	男	女	男	女
和寒町 ^{※1}	38.0%	12.3%	20.6%	6.3%
全 国	33% ^{※2}	11% ^{※2}	29% ^{※3}	8% ^{※3}

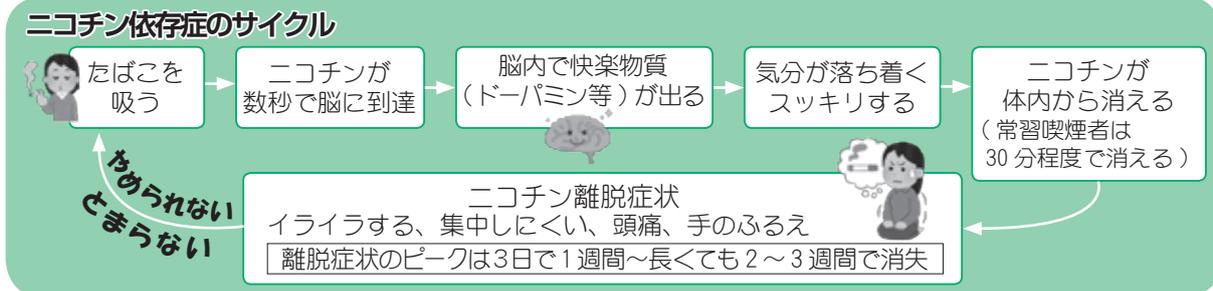
※1 2019 年度和寒町特定健康診査問診より
 ※2 2018 年 日本専売公社 日本たばこ産業株式会社調査
 ※3 2019 年 国立がん研究センターがん情報サービス

図 和寒町のがんで死亡した方のうち部位別順位 (和寒町 H27 ~ R1 年集計)

- 1位 肺がん (20%)
 - 2位 膵臓がん (15%)
 - 3位 胃がん (13%)
- たばこと関連が深い

【たばこがやめられないのは、『ニコチン依存症(中毒)』が原因】

有害物質が入っていると知っていても、やめられないのは、ニコチンが依存性の強い物質だからです。ヘロイン(麻薬)よりも依存症になりやすいと言われており、意志の力だけで禁煙することは難しくなります。



【ニコチン依存症から回復するには?】

- ・ たばこを吸いたくなった時には →
 - ・ 水やお茶、ガムや飴を口に入れる ・ 歯みがきをする
 - ・ たばこやライターなどを処分する
 - ・ お酒の席やたばこを買い求める場所に行かない など
- ・ それでも禁煙が難しい時には → 禁煙外来 (12週間で5回の診察・検査・禁煙補助薬の処方、合計で約 12,000 ~ 20,000 円の自己負担)
- ・ 町立和寒病院では禁煙外来を行っており、町では禁煙に成功した方に対して、禁煙治療費の1/2(上限1万円)を助成していますので、ぜひご利用ください。詳しくは保健福祉センターまでお問い合わせください。【保健師 伏見 瑞季】