

＼吸う人も吸わない人も／

たばこと健康の話

株式会社ドクタートラスト

保健師

今回の研修の目的




1. 喫煙に関する健康被害を知り、自身や周囲の健康について考える
2. 吸う人も吸わない人も、より良い職場環境の構築及び健康確保に繋げる

目次

1. 健康への影響
2. 美容への影響
3. お金への影響
4. 新型たばこについて
5. 禁煙にチャレンジ！
6. 禁煙について周りができること



たばこによる影響

	①健康	②お金	③時間	④その他
 吸う人	<ul style="list-style-type: none">・主流煙含有の有害物質による死に至る病気の発症・ニコチン依存症・肌の老化、歯周病等	<ul style="list-style-type: none">・たばこにかかる出費・住居のクリーニング代	<ul style="list-style-type: none">・喫煙の時間・喫煙所までの移動時間	<ul style="list-style-type: none">・周りの目が気になる
 すべての人	<ul style="list-style-type: none">・副流煙や呼気煙による受動喫煙→有害物質による死に至る病気の発症	<ul style="list-style-type: none">・たばこが原因と考えられる医療費(たばこが原因と考えられる疾患への治療費や薬等)		<ul style="list-style-type: none">・サードハンドスモーク (例：毛髪や衣服についたにおい) への不快感を感じる

吸う人だけでなく、吸わない人にも関係ある**社会課題**です。
喫煙者を否定するだけでは変わらない→お互いを思いやった社会づくりが重要

たばこによる健康への影響

喫煙に関連する病気による死者

国内で年間約19万人

参考:健康日本21(第三次より)

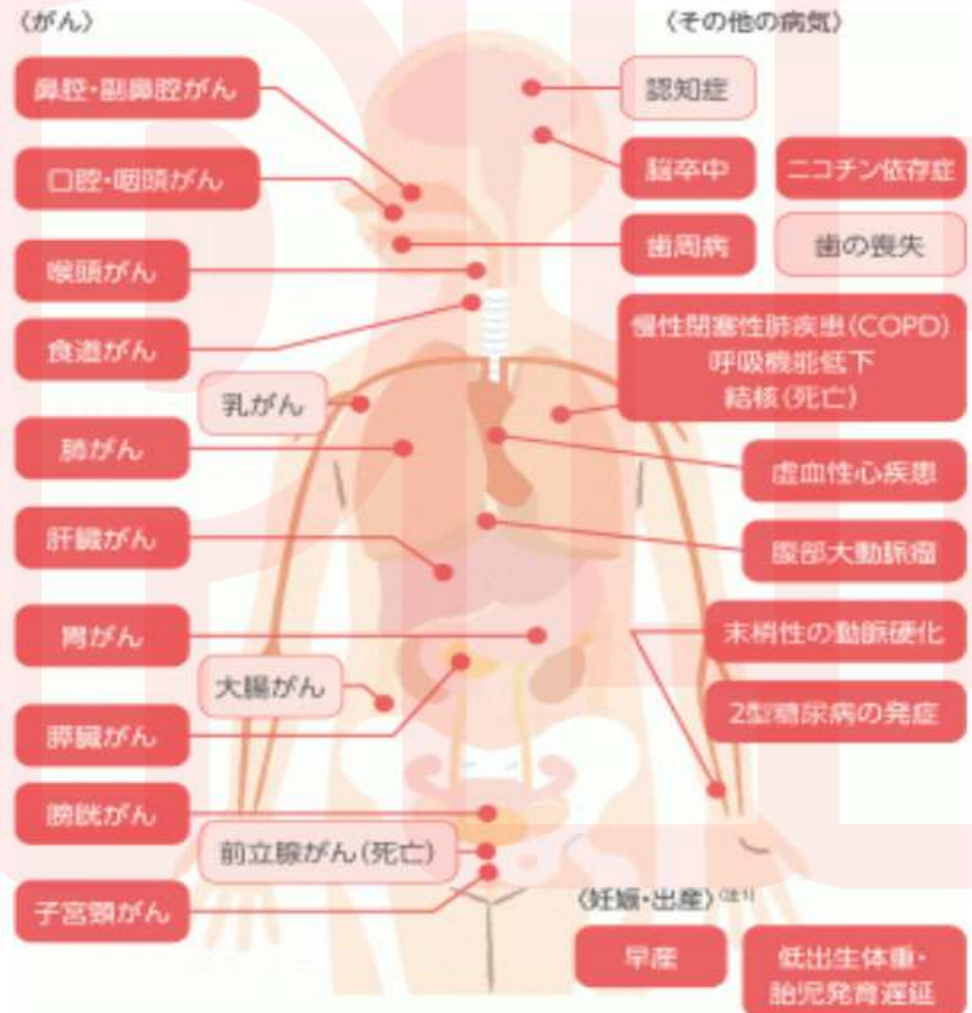
喫煙によって縮むとされる寿命

男性 8年・女性 10年

喫煙によってがんになるリスク

全てのがんで2倍(男性の場合)

たばこが関係する主な病気



美容との関係は・・・？

スモーカーズフェイスの特徴

- 肌のはりがなく、しみ・くすみが目立つ
- 目の下のクマ、色素沈着が目立つ
- ほうれい線が深くなる
- 肌トラブルが多い
- 歯茎や歯の黄ばみや黒ずみ
- 白髪が増加 など



**ニコチンの影響で
血管が収縮され、
肌に酸素や栄養が届きにくい
ビタミンCも壊されてしまう！**

お金の損失について

個人への影響

たばこ購入にかかる金額と、そのお金でできること(1日1箱吸う場合 1箱600円で計算)

- ・高級焼肉屋コース1人分
- ・テーマパークペアチケット



- ・世界1周旅行
- ・新車 (コンパクトカー)
- ・子供の海外留学費用 (オーストラリアで一年間)



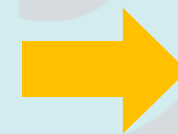
1か月
18,000円



1年
216,000円



10年
2,160,000円



20歳から60歳まで吸うと…
8,640,000円

- ・子供の塾代 (1年分)
- ・海外リゾート旅行



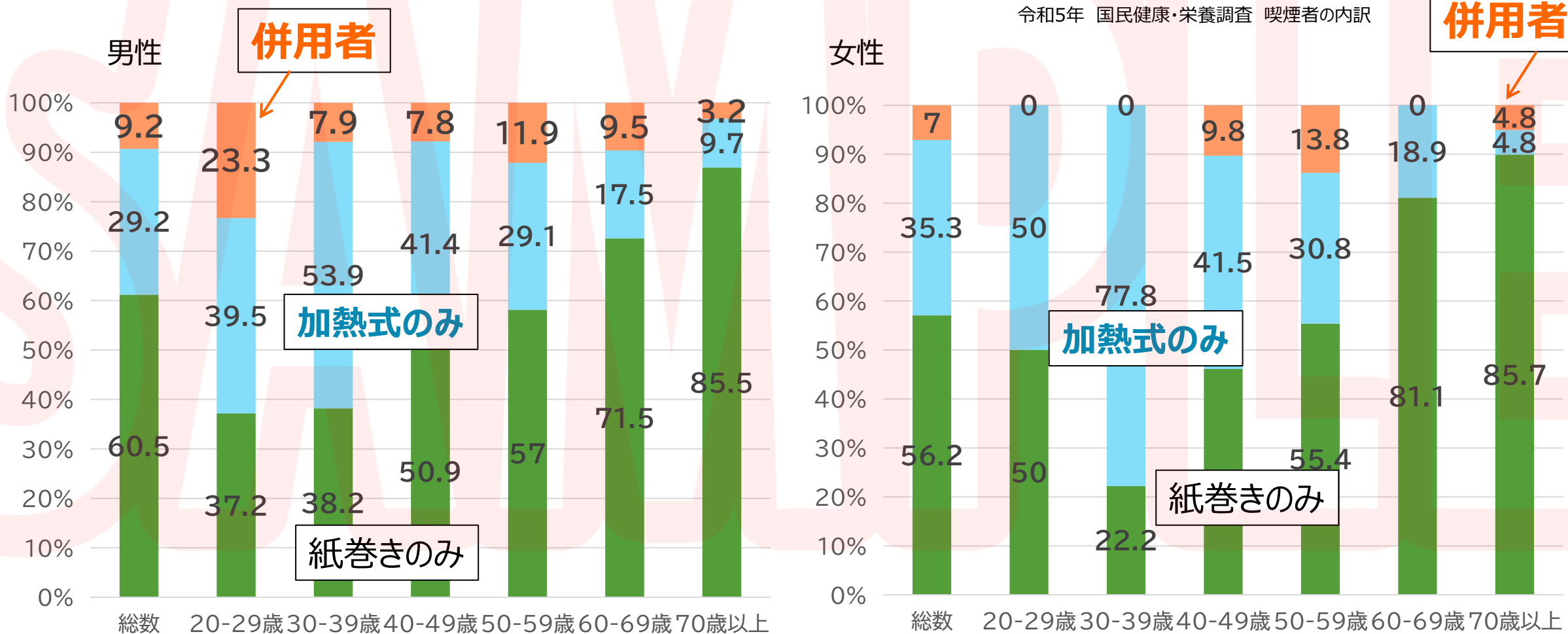
- ・新築平屋 (土地代含まず)
- ・高級車 (SUV) 新車
- ・私立大学理系に四年間通う学費
- ・住居のフルリフォーム代金

(各項目はおおよその概算です。)

男性 新型たばこ：29.2%、併用者：9.2%、紙巻き：60.5%
 女性 新型たばこ：35.3%、併用者：7.0%、紙巻き：56.2%

特徴 年齢が若いほど、新型たばこ使用者の割合が多い

令和5年 国民健康・栄養調査 喫煙者の内訳



禁煙にチャレンジ！



● 自分には禁煙は無理。どうせ失敗するよ。

禁煙に少しでも興味のある方は、ぜひチャレンジしてみましょう！
禁煙が難しいのは「3つの依存」があるからです。
正しい知識を持つことで、適切に対応ができますよ



習慣的に喫煙している人が
禁煙にチャレンジした回数

男性 **4.6回**
女性 **3.6回**



何度も繰り返していくうちに
禁煙の成功率も多い！

まずチャレンジすることが重要！！

引用：厚生労働省
平成15年国民健康・栄養調査報告

禁煙をサポートするために

禁煙に挑戦する方にとって、**同僚や家族は強力なサポーター**です。
禁煙する方は意志の強さとは関係なく、一時的にイライラしたり元気がなくなったりします。
禁煙を上手にサポートする方法を知り、みんなで禁煙を進めましょう！

- ① 会社でのフォロー体制や禁煙情報を提供
- ② 少しでもたばこを吸わないでいられたら、とにかく褒める
- ③ たばこを吸いたくならないように喫煙道具を預かる(環境整備)
- ④ 禁煙に役立ちそうな小物(ガムや昆布等)を買ってくる
- ⑤ 気分転換ができるよう、外に連れ出す
- ⑥ 禁煙を孤独な作業にさせないために、できるだけ声をかける



参考:e-ヘルスネット「禁煙支援」

<https://www.e-healthnet.mhlw.go.jp/information/tobacco/t-06-004.html>