

# 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： たばこの健康影響を知ろう！～たばこと COPD の関係性～

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。また、妊婦さんのお腹の赤ちゃんにまで影響が及びます。

### 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)

## ▶ COPD(慢性閉塞性肺疾患)

COPD(慢性閉塞性肺疾患)の最大の要因は喫煙であり、喫煙者の15～20%がCOPDを発症すると言われています。

厚生労働省や日本呼吸器学会などの統計によると、日本国内では2021年のCOPDによる死亡者数は16,384人で男性では死亡原因の第9位となっています

この病気は恐ろしいことに、初期は無症状でゆっくりと進行し、息切れなどを自覚したころには病気がかなり進行していることが多く、治療しても元には戻りません。

### 代表的な症状



長引く咳やたん

階段や坂道での息切



スマート・ライフ・プロジェクト 生活習慣病を知ろう！ COPD(慢性閉塞性肺疾患)ホームページより

自分とその周囲の人の健康を守りたい方は、いまが禁煙のチャンスです！



【禁煙イベント】5/31(金) 12:00～12:30

たばこ関連模型の展示、簡単なニコチン依存チェック等行っています。  
是非ご参加ください！

▶ 禁煙について詳しくは裏面を見て下さい。

誰もが健康に…

# 禁煙にチャレンジ！！

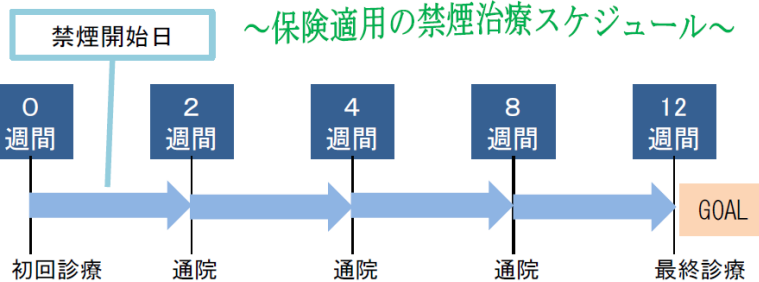


禁煙を難しくするのは、意志が弱いからではなく、たばこに含まれるニコチンが非常に強い中毒状態をつくりだしているからです。

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割負担とすると、8～12週間で  
13,000円～20,000円程度で



## ▶ 禁煙外来がある医療機関( 峡東地域 )

※日本禁煙学会より (令和6年1月1日時点)

山梨市	飯島医院	山梨市小原西5	0553-22-0015
	加納岩総合病院	山梨市上神内川1309	0553-22-2511
	坂の上クリニック	山梨市東後屋敷986-8	0553-20-1860
	山梨市立牧丘病院	山梨市牧丘町窪平302-2	0553-35-2025
笛吹市	しむら医院	笛吹市石和町東高橋131	055-262-0688
	弦間医院	笛吹市一宮町末木864-2	0553-47-0510
	三枝クリニック	笛吹市石和町河内37-2	055-261-2555
	境川診療所	笛吹市境川町石橋2207-1	055-266-2012
	望月内科クリニック	笛吹市御坂町井之上819-1	055-261-2220
	清水内科クリニック	笛吹市石和町駅前6番地2	055-261-8887
	一宮温泉病院	笛吹市一宮町坪井1745	0553-47-3131
	甲州リハビリテーション病院	笛吹市石和町四日市場2031-25	055-262-3121
	三科医院	笛吹市春日居町桑戸698-1	0553-26-3377
笛吹中央病院	笛吹市石和町四日市場47-1	055-262-2185	
甲州市	松里診療所	甲州市塩山三日市場1982-1	0553-39-8333
	甲州市大藤診療所	甲州市塩山上栗生野13番地1	0553-33-2649
	甲州市立勝沼病院	甲州市勝沼町勝沼950	0553-44-1166
	池田内科小児科医院	甲州市勝沼町勝沼2961	0553-44-0613

※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