

知っておきたい

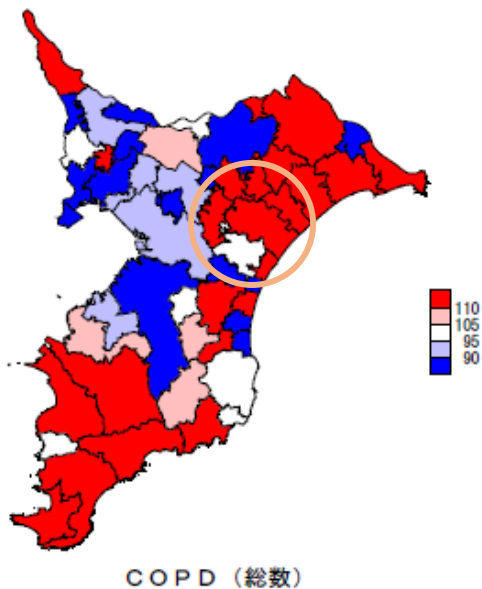
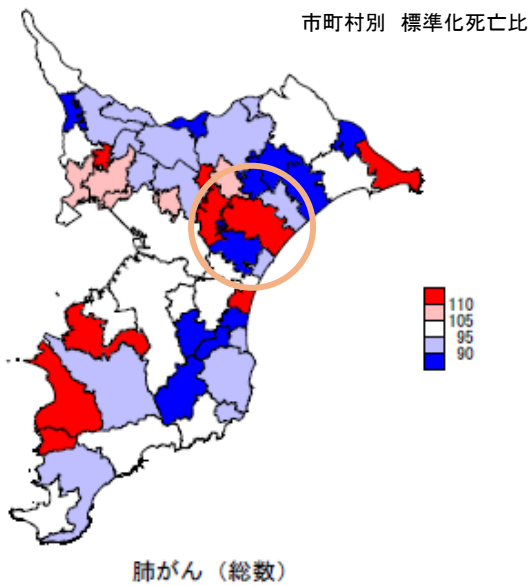
# たばこと健康について

～自分のために愛する人のために～

下の地図で、赤い部分は、肺がん・COPD（慢性閉塞性肺疾患）が原因で亡くなる方の割合が県の平均に比べて高い地域です。○で囲んであるのは、山武地域(東金市・山武市・大網白里市・九十九里町・芝山町・横芝光町)です。

肺がんは、男性・女性とも山武市が高く、COPDは、男性では、東金市、山武市、九十九里町、芝山町、横芝光町で高く、女性では、山武市、横芝光町で高い傾向です。

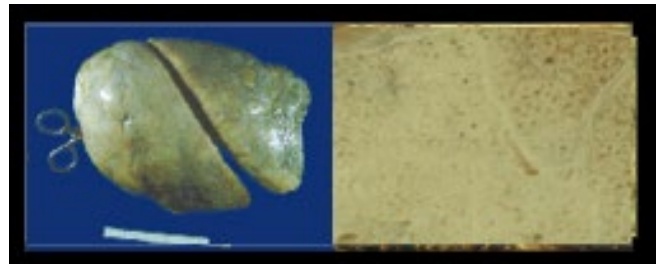
## 肺がん・COPDの現状



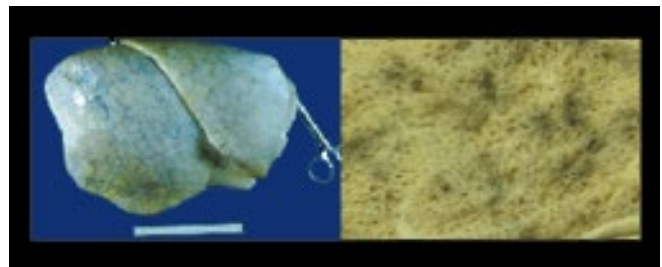
標準化死亡比とは：人口構成の違いを除いて死亡率を比較するための指標です。千葉県全体を標準地域とし、対象地域の死亡が千葉県より、大きければ100より大きくなり、小さければ100より小さくなります。

出典：ちば県民保健予防財団 HP 普及啓発・調査研究  
市町村別健康指標 2012年～2016年

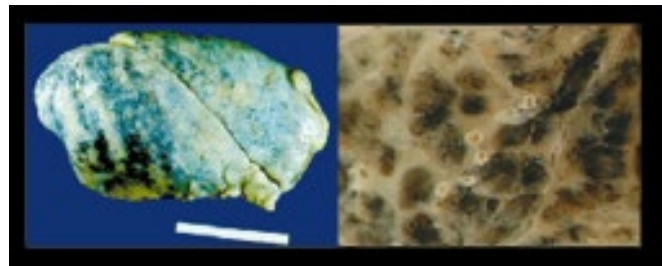
## 喫煙者におこる肺への変化



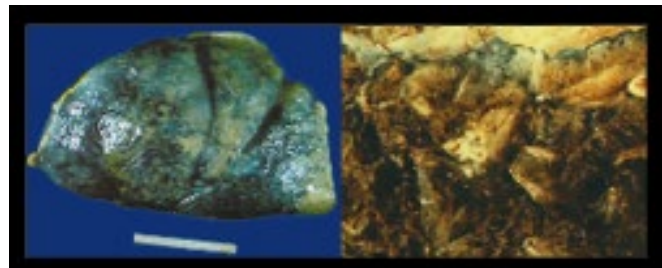
65歳女性 非喫煙者 夫も非喫煙者



75歳女性 非喫煙者 夫ヘビースモーカー



70歳男性 1日10本 50年間喫煙



70歳男性 1日60本 55年間喫煙

肺がたばこの影響で汚染されているのがわかります。

出典：日本肺癌学会「喫煙問題に関するスライド集」



# 予防も治療も、まずは禁煙

# 千葉県保健所別喫煙率ワーストランキング(全16保健所中)

山武保健所管内:東金市・山武市・大網白里市・九十九里町・芝山町・横芝光町

出典:平成28年度特定健診・特定保健指導データ集計結果

## 男性

山武保健所管内では男女で  
ランクイン!

### 男性では

いずれの年齢においても  
5位以内にランクイン!

50歳から54歳の壮年期に  
高い傾向があります。

40～44歳 3位

45～49歳 4位

**50～54歳 1位**

55～59歳 4位

60～64歳 3位

65～69歳 3位

70～74歳 3位

**総合 1位**

	40～ 44歳 (%)	45～ 49歳 (%)	50～ 54歳 (%)	55～ 59歳 (%)	60～ 64歳 (%)	65～ 69歳 (%)	70～ 74歳 (%)	合計 (%)
1位	夷隅 47.6	香取 47.7	<b>山武</b> 42.8	市原 38.2	君津 31.1	野田 23.9	市川 19.7	<b>山武</b> 26.5
2位	香取 46.7	海匠 41.3	市原 39.3	香取 38.1	野田 30.8	香取 23.8	海匠 18.5	香取 26.3
3位	<b>山武</b> 41.0	夷隅 41.1	夷隅 37.4	長生 36.8	<b>山武</b> 30.3	<b>山武</b> 23.7	<b>山武</b> 17.9	海匠 26.2
4位	海匠 40.7	<b>山武</b> 38.1	海匠 37.1	<b>山武</b> 36.5	市川 29.8	市原 23.0	君津 17.2	市川 夷隅 24.7
5位	安房 39.6	市原 37.7	野田 36.9	君津 34.5	船橋市 29.7	市川 海匠 22.7	野田 17.1	野田 君津 23.8

## 女性

### 女性では

70歳から74歳では、第2位  
にランクイン!

45歳から54歳に高い傾向  
があります。

45～49歳 4位

50～54歳 3位

65～69歳 5位

**70～74歳 2位**

**総合 2位**

	40～ 44歳 (%)	45～ 49歳 (%)	50～ 54歳 (%)	55～ 59歳 (%)	60～ 64歳 (%)	65～ 69歳 (%)	70～ 74歳 (%)	合計 (%)
1位	野田 24.2	君津 23.9	市原 20.8	市原 14.7	市川 8.7	市川 6.4	市川 4.4	市川 7.4
2位	君津 22.4	市原 22.7	君津 20.0	君津 13.4	夷隅 8.5	船橋市 5.4	<b>山武</b> 君津、柏市、船橋市 3.3	<b>山武</b> 7.1
3位	夷隅 21.5	野田 20.3	<b>山武</b> 19.2	野田 船橋市 12.5	船橋市 8.3	習志野 5.1	野田 市原 3.2	夷隅 6.9
4位	香取 21.4	<b>山武</b> 19.6	柏市 16.2	松戸 12.0	千葉市 7.1	松戸 5.0	松戸 長生 3.1	市原 6.5
5位	長生 21.3	香取 19.4	安房 16.1	千葉市 11.8	野田 柏市 6.7	<b>山武</b> 夷隅、柏市 4.8	千葉市 2.8	君津 船橋市 6.4



千葉県マスコットキャラクター  
チーバくん

# たばこの煙による健康被害

## 主流煙と副流煙

たばこの煙には喫煙者が直接吸い込む「主流煙」と、たばこの先から出る「副流煙」があります。受動喫煙で特に問題となる副流煙には、有害物質や発がん性物質が主流煙の約 2~50 倍含まれることが知られています。

受動喫煙が原因の  
国内年間死亡者数  
推計

約 **15,000 人**



【内訳】

- 脳卒中 約 8,000 人
- 虚血性心疾患（心筋梗塞など） 約 4,500 人
- 肺がん 約 2,500 人
- 乳幼児突然死症候群（SIDS） 約 70 人

※たばこ対策の健康影響及び経済影響の包括的評価に関する研究（国立がん研究センター）より

## 主な症状

たばこの煙を吸い続けると、喉の痛み、頭痛、吐き気、ぜんそく、心拍増加などを突然引き起こす可能性があります。このほか、がん、心筋梗塞や狭心症などの心臓疾患、ぜんそくなどの呼吸器系疾患など、さまざまな慢性疾患のリスクを高めるといわれています。

## 妊婦には厳禁！

妊婦がたばこの煙を吸うことによって、早産や低出生体重児の出産の危険が高まることが明らかになっています。

## 子どもへの悪影響

子どもの受動喫煙による健康被害は深刻です。気管支炎・小児ぜんそくなどの呼吸障害、中耳炎、虫歯、アトピー性皮膚炎などの原因となります。

また、赤ちゃんの受動喫煙は乳幼児突然死症候群となる要因の一つと考えられています。

【喫煙者の皆さんへ】

屋外でも、たばこの煙を他の人に吸わせないように配慮し、特に公園や通学路など、子どもや妊婦などが利用する場所では喫煙を控えましょう。

出典：ちば県民だより 2016年7月5日号

## COPD(慢性閉塞性肺疾患)

**Q** COPD(慢性閉塞性肺疾患)とは、どんな病気でしょうか？

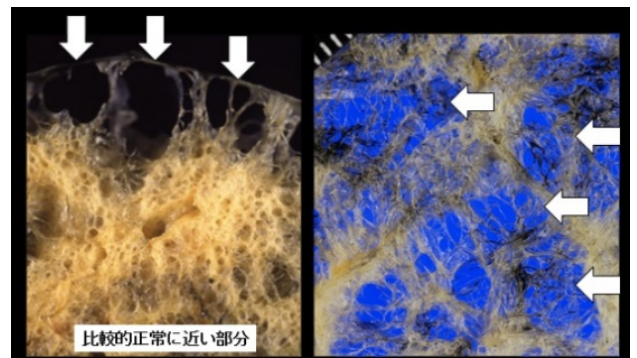


**A** 喫煙が原因の90%以上と言われ、重症化すると少しの動きでも息切れしてしまい、酸素吸入が必要になるなど生活に大きな影響がでます。

COPDは、たばこの煙に含まれる有害物質によって、気管支が炎症を起こして硬くなり、酸素を取り込む細胞が壊され呼吸がしにくくなります。壊れてしまった細胞は元には戻りませんが、治療をすることによって進行を遅らせたり、症状を和らげることができます。

## たばこによる肺の壁の変化

たばこの煙で、肺がとけ、穴があいています。  
(矢印部分)



出典：日本肺癌学会「喫煙問題に関するスライド集」



# 健康保険が適用できる禁煙治療医療機関

各医療機関では、予約制の場合もありますので、必ず、受診前に御確認ください。

名称	住所	電話番号
1 斉藤クリニック	東金市台方2058-1	0475-53-1110
2 はっとり内科クリニック	東金市求名76-1	0475-71-3190
3 松尾クリニック☆	山武市松尾町大堤41-1	0479-86-6482
4 花城医院	山武市松尾町大堤136-3	0479-86-2233
5 京葉内科クリニック☆	山武市成東744-1 東総ビル2階	0475-82-2400
6 明海クリニック	山武市蓮沼イ1372-2	0475-80-5355
7 成東耳鼻咽喉科	山武市成東744-1 東総ビル2階	0475-80-1717
8 さんむ医療センター	山武市成東167	0475-82-2521
9 うじはらクリニック	大網白里市みやこ野1-2-1 サエグサビル201	0475-73-3320
10 鈴木クリニック	大網白里市四天木乙2827-21	0475-71-2033
11 おおあみ泌尿器科	大網白里市駒込1482 サンモールカクガワ1階	0475-70-1333
12 きららのくにみどりが丘クリニック	大網白里市みどりが丘3-10-6	0475-73-8668
13 さくらクリニック	山武郡横芝光町宮川11949-1	0479-84-4333
14 東陽病院	山武郡横芝光町宮川12100	0479-84-1335

☆は、日本禁煙学会 禁煙専門・認定指導者がいます。

2018年11月1日現在

出典：千葉県健康福祉部健康づくり支援課「禁煙治療に健康保険が適用できる県内医療機関」

## どんな治療をするの？

受診時期	治療内容
治療前の問診・診察	禁煙治療のための条件の確認
再診1(2週間後)	① 診察 ② 呼気一酸化炭素濃度測定 ③ 禁煙実行・継続に向けてのアドバイス ④ 禁煙補助薬の処方 (張り薬や飲み薬)
再診2(4週間後)	
再診3(8週間後)	
再診4(12週間後)	



※禁煙治療の健康保険適用には条件があります。  
詳しくは、医療機関でご相談ください。

【発行】：平成30年度 山武地域・職域連携推進協議会  
【事務局】：千葉県山武健康福祉センター(山武保健所)  
地域保健課 電話(代表)0475-54-0611