



# みんなの健康だより



令和8年度 Vol.1  
八尾市健康推進課  
次回は7月発行予定

八尾市健康推進課が健康についての情報をお知らせする「みんなの健康だより」  
今回は「たばこ/COPD」をテーマにお届けします。



5月31日は世界保健機関(WHO)が定める「世界禁煙デー」です。

厚生労働省でも世界禁煙デーに始まる1週間を「禁煙週間」(5月31日~6月6日)と定めています。

喫煙が健康に与える影響は大きく、受動喫煙の危険性やニコチンの依存性も踏まえると、喫煙習慣は個人の嗜好にとどまらない健康問題です。喫煙をされている方はもちろん、改めてたばこについて考えてみましょう。

## たばこが健康に良くない理由

たばこの煙には多くの有害物質が含まれており、たばこを吸うと有害物質がすぐに肺に届き、血液を通じて全身の臓器に運ばれ、細胞のDNAを傷つけるなどして「がん」の原因になり、さらに、がんだけではなく、さまざまな病気の原因にもなります。

## 「加熱式たばこに変えたから大丈夫」は間違い

加熱式たばこは、紙巻たばこと比べ健康への影響が少ないと期待され使い始める方がいます。加熱式たばこは発売開始から年月が浅いため、長期使用に伴う健康への影響は明らかになっていませんが、紙巻たばこ同等の健康に悪影響を及ぼす可能性があります。

喫煙者が吐き出す煙にも多くの有害物質が含まれており家族や周囲の方にも健康への影響を与えてしまいます。

## 喫煙による健康への影響

### 【がん】

・肺がん  
など全身の臓器

### 【循環器】

・虚血性心疾患  
・脳卒中など

### 【その他】

・生活習慣病  
・歯周病など

### 【呼吸器】

・COPD  
・呼吸機能低下



## たばこがやめられないのは

「ニコチン依存」と「習慣性依存」が原因!

たばこに含まれるニコチンには依存性があり、また吸いたい欲求が生まれます。そして起床時の一服や食後のコーヒーを飲む時など毎日の日課になっている場合、「習慣性依存」になっている可能性があります。自分の意志だけでやめることが難しいのはこの依存があるためです。

## 禁煙には依存症を治療する意識が大切

### COPD(慢性閉塞性肺疾患)の症状

初期は無症状で、ゆっくりと進行します。

進行すると

- ・坂道や階段での息切れ
- ・長引く咳や痰

などの呼吸器症状が主に現れてきます。

治療でもっとも大切なのは**禁煙**です。

禁煙することでCOPDの症状の進行を止めることができます。喫煙されている方・喫煙経験者で呼吸器症状がある方は

早めに受診をしましょう。



## 受動喫煙による健康への影響

**妊娠中**  
早産  
胎児発育不全  
低出生体重児リスク

**乳幼児・学童児**  
乳幼児突然死症候群(SIDS)  
喘息  
呼吸器機能低下

**成人**  
がん  
脳卒中  
虚血性心疾患

## シーオーピーディ COPDについて

COPD(慢性閉塞性肺疾患)は、たばこの煙を主とする有害な物質を吸い込むことで生じる進行性の肺の病気です。別名「肺の生活習慣病」と言われ、**原因の90%以上がたばこ**です。

COPDが進行すると少し動いただけでも息切れし、進行すると身体に十分な酸素を取り込めなくなり、酸素吸入器を使用しなければ生活ができなくなる方もいます。そして、肺の中にある肺胞(酸素と二酸化炭素を交換する袋)は一度壊れると元に戻すことができません。そのため早期発見、早期治療が大切です。特に40歳以上の方で、喫煙歴のある方は要注意です。

COPDの症状をチェックしご自身がCOPDの可能性がないか確認してみましょう。

**禁煙については裏面をご覧ください**



参考:がん情報サービス/一般社団法人 GOLD 日本委員会  
健康日本21アクション支援システム

# 今年こそは禁煙を成功させよう

長年たばこを吸っていても禁煙をはじめると遅すぎることはありません。

禁煙には健康面や金銭面のメリットが多くあります。「たばこやめようかな…」と思った時から禁煙のはじめ時です。

過去に禁煙にチャレンジし失敗したことがある方も、もう一度この春、心機一転に禁煙をはじめましょう。

禁煙開始後の身体へのメリット	
開始20分後	心拍数や血圧が正常値まで下がる
数日後	味覚や嗅覚が改善 歩行が楽になる
1～9か月後	咳や息切れが減る
1年後	肺機能の改善がみられる
5年～9年後	肺がんのリスクが喫煙を続けた場合に比べて明らかに低下する
10年後	様々な病気にかかる危険が非喫煙者のレベルまで近づく

## 禁煙方法はどんなものがあるの？

**1** 薬局やドラッグストアで禁煙補助薬を購入する  
手軽に購入することができ禁煙を始めやすいです

**2** 禁煙塾動画教室を利用する  
ご自宅で「禁煙」について動画で学ぶことができます  
禁煙塾動画教室のご視聴は電子申請から申込みください

【禁煙塾 電子申請】

**3** 禁煙外来を利用する  
健康保険を使って禁煙治療を受けることができます  
※健康保険での禁煙治療には条件があります

## 禁煙したいあなたをサポートしています

健康推進課では「あなたのまちの健康相談」を実施しています。保健師と対面で相談ができ、各コミュニティーセンターや市役所で利用していただくことができます。お申し込み方法や日時は、右記の二次元コードからご確認ください。



## 保健師活動紹介コーナー



出前講座(手話通訳あり)

### 地域のふれあい祭り



管理栄養士によるお食事のお話

## 朝食にもおすすめ♪ えんどう豆の黒糖蒸しパン

旬の食材を使っておいしく食べる

食物繊維やビタミン、ミネラルが豊富なえんどう豆を加えることで、糖質中心の蒸しパンに野菜の栄養素をプラスできます。

### 材料(4個分)

ホットケーキミックス	75 g
牛乳	75 ml
黒糖	30 g
オリーブ油	小さじ 1/2
えんどう豆	30 g

- 作り方
- ① えんどう豆はさやから実をとり出して洗い、さっとゆでてザルにあげて水気をきる。
  - ② ホットケーキミックスに黒糖を混ぜ合わせ牛乳を加えて混ぜ、さらにオリーブ油を加えて混ぜる。
  - ③ えんどう豆(飾り用を少し残す)を②に混ぜる。
  - ④ 耐熱容器に8分目まで③を流し入れ飾り用のえんどう豆をのせる。
  - ⑤ 蒸し器で15分程度蒸し、竹串をさしてみて生地がくっつかなければできあがりです。



蒸し器がなくても簡単に作ることができます

- ・フライパンや鍋で…
- 容器を並べ、お湯を深さ1cmまで入れ、蓋をして蒸す
- ・電子レンジで…
- 容器にラップをふんわりとかけ600Wで2分加熱する