

福山大学学生の皆さんへ タバコを吸わないで！

- ① 安易にタバコを吸わないでください。簡単に習慣化されて、やめたくてもやめられなくなります。

大学生になると、気軽な気持ちで喫煙を始める人がいます。しかし、皆さんのように若い年齢では、短期間で強くタバコに依存しやすくなるといわれています。禁煙は難しいことですが、最初から吸わないのは誰にでもできることです。タバコには手を出さないでください！

- ② 健康に良くないことをもっと知ってください。

“タバコは少しくらいなら吸っても大丈夫！”と思っていませんか？ 喫煙は肺がんに加えて、気管支喘息、慢性気管支炎、心臓病、脳卒中、胃潰瘍、歯周病、そして妊娠に関連した異常などを引き起こします。しかも、皆さんの年齢からの喫煙は、そのリスクがとても高くなります。喫煙が最大のリスクファクターといわれる慢性閉塞性肺疾患（COPD）の患者数は530万人以上と推計されています。COPDは病状が進行すると苦しさのために酸素ボンベの携帯が必要となり、日々の生活がとても不便になる病気です。

- ③ 喫煙者本人だけではなく周囲の人々にも健康被害をもたらします。

たばこの煙の中には、多くの有害物質が含まれています。その煙によって、喫煙者だけでなく周囲の人々も受動喫煙による健康被害を受けます。健康増進法の改正に伴い、受動喫煙に対する規制が強化され、マナーからルールに変わり、公共の場所での喫煙は禁じられています。広島県ではがん対策推進条例を設けて、受動喫煙防止対策に取り組んでいます。福山大学も所定の場所以外での喫煙は禁止です。非喫煙を採用条件にしている会社や企業も増えているので、喫煙習慣は皆さんの将来の就職にも影響する可能性があります。

- ④ 煙の出ない加熱式タバコや電子タバコもリスクがあります。

煙の出ない加熱式タバコも喫煙者自身の健康被害や受動喫煙の被害をもたらします。煙がでないから迷惑を掛けない、大丈夫ではありません。電子タバコにも有害な成分が含まれています。

- ⑤ 福山市ではイエローグリーンリボン運動（受動喫煙防止運動）を展開しています。

福山市ではふくやま健康・食育市民会議が中心になり、イエローグリーンリボン運動を展開しています。受動喫煙防止条例も制定しています。さらに、福山市環境美化条例により、市内全域で路上喫煙をしないように努めることとし、特に福山駅周辺部では路上喫煙を禁止しています。

- ⑥ タバコを吸っている学生の皆さん、タバコの操り人形から脱出しましょう。

習慣的な喫煙者の禁煙は、強い依存のために困難を伴います。そこで、禁煙が達成しやすくなるように保健管理センターでは、皆さんの禁煙を応援します。

喫煙をしている学生のみなさん、ぜひ禁煙にチャレンジを！

禁煙についての相談、支援は保健管理センターで行っています。



タバコは詐欺師！

一服のお蔭で、ストレス解消・・・と思っていませんか？

気づいてください！

タバコを吸ってストレスをつくり

タバコで解消しているだけです。

タバコは毒の缶詰

タバコの煙に含まれているもの・・・
ニコチンだけではありません！

発がん物質など200種以上の
有害化学物質が含まれています。



喫煙は老化を促進する



<http://news.bbc.co.uk/1/hi/health/1566191.stm>

福山大学 保健管理センター