

たばこの健康被害シリーズ

大洗町の女性は肺がん死亡率が高い?!

全国と比べて有意に**大洗町の女性は肺がん死亡率が高い**ことが分かりました。また、県平均と比べて**大洗町の女性の喫煙率は高くなってきている**ことも分かっています。(令和7年茨城県市町村別健康指標より)

肺がんの最大の原因は「喫煙」です。「たばこの本数が少ないから大丈夫」「家族は吸っているけど、自分は吸わないから大丈夫」と思っている、女性は男性に比べて**受動喫煙**^{じゅうどうきつえん}等の影響を受けやすいため、注意が必要です。

※受動喫煙とは周囲のたばこの煙を吸い込んでしまうこと。



また、喫煙はがん以外にも様々な病気のリスクを高めます。その中の1つに、男性に多くみられる**COPD**^{シーオーピーディー}(**慢性閉塞性肺疾患**)があります。長年の喫煙などにより肺が壊れていくため、肺の生活習慣病とも言われ、「息切れしやすい」「咳や痰が続く」といった症状から始まり、気がついた時には重症化して日常生活に支障をきたします。1度壊れた肺は元には戻りませんので、一日も早く禁煙をすることが大切です。

息切れしない毎日へ！今こそ禁煙！！

たばこを吸わない選択が最も予防効果を高めます。「やめたいけどやめられない」と感じている方こそ、禁煙外来や禁煙補助薬などのサポートを活用しましょう。

加熱式たばこや電子たばこなどでも発がん性や受動喫煙のリスクはゼロではないので、安易に切り替えるのは危険です。この機会にきっぱりと禁煙しましょう。

