

2. たばこと生活習慣病

●喫煙はさまざまな病気を引き起こします

がん

肺がん、口腔がん、咽頭がん、
喉頭がん、食道がん、子宮がん など

有害物質の代謝産物の通り道となる肝臓
やすい臓、膀胱などにも影響を及ぼし、
全身の多くのがんにかかる危険性を高め
ています。

動脈硬化

喫煙は血管を収縮させ、血液の流れを悪く
します。また脂質異常症や血圧上昇にもつ
ながり、血管の壁を傷つけます。その結果、
動脈硬化が起こり、**心筋梗塞**や**狭心症**など
の心臓病や、**脳梗塞**を発症させる原因とな
ります。

腎臓病

血管が収縮し、腎臓への血液
量が減り、**CKD**（慢性腎臓
病）を進行させます。



呼吸器障害

気道や肺が傷つき、せきやたんが出る
慢性気管支炎や、息切れや呼吸困
難の原因となる肺気腫などの**COPD**
（慢性閉塞性肺疾患）を起こす原因
になります。

歯周病

歯周病や歯肉へのメラニン色
素沈着、口臭に影響が出ます。

そのほか・・・

不眠や頭痛、胃のむかつきやもたれを感じます。
さらに喫煙できないときにイライラしたり、怒りっぽく
なったり精神的に不安定になります。

●金沢市の現状は？

成人の喫煙率 **20.8%**[※]

未成年の喫煙率 **2.8%**[※]

(16~19歳)

平成34年には、
成人の喫煙率を12%、未成年の喫煙率を0%にすることが金沢市の目標です！

※平成23年の現状値（引用：金沢健康プラン2013）