

たばこの健康への影響を知ろう!



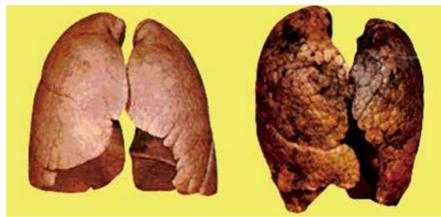
あなたはたばこを吸っていますか?

喫煙はがんをはじめ動脈硬化による脳卒中、心臓病、COPD、糖尿病など様々な病気の原因になります。



愛媛県では、成人の喫煙率が平成22年度で16.4%、平成35年度には8.2%を目指しているよ。

たばこを吸うと肺は真っ黒!! 健康にも美容にも大敵です。



たばこを吸わない人のきれいな肺 たばこのけむりで汚れた肺
健康体づくり事業財団「禁煙セルフヘルプガイド」より

COPDって?

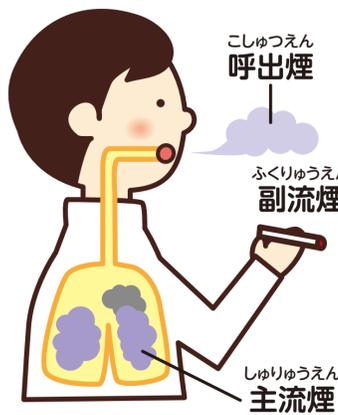
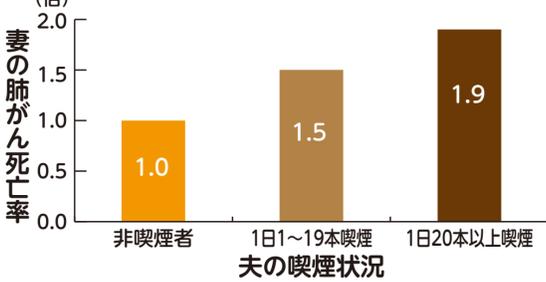
慢性閉塞性肺疾患のこと。たばこの煙や有毒な粒子、ガスなどの吸入による進行性の肺の病気で、せきやたん、息切れが続いたら要注意。COPDは禁煙をすることで予防可能な生活習慣病です。



たばこを吸わないなら大丈夫?

たばこを吸わない人も安心はできません。たばこを吸う人の近くにいと、いやおうなくたばこの煙を吸ってしまう「受動喫煙」による健康被害があります。

夫の喫煙と妻の肺がん死亡率(妻は非喫煙者)
平山らによる調査(1990年)



受動喫煙による健康への影響

急性影響

目の刺激症状、心拍数の増加、末梢の血管の収縮、血圧の上昇、喘息や心臓病の発作誘因、症状悪化

受動喫煙との関連が確実な病気

心臓病、肺がん、気管支喘息、慢性呼吸器症状、中耳炎、低出生体重児、乳幼児突然死症候群

こわいぞ!副流煙
副流煙に含まれる有害物質(主流煙に比べ何倍多いか)

一酸化炭素	4.7倍
ニコチン	2.8倍
タール	3.4倍
ベンゾピレン(発がん物質)	3.7倍

厚生労働省HP 最新タバコ情報「主流煙と副流煙」

自分と周りの人のために、禁煙にチャレンジ

禁煙すると、肺がんをはじめ喫煙関連疾患のリスクが減ります。

自分に合った方法で、無理せず、楽しく禁煙をしましょう。

自分で!



ニコチンガムで!



ニコチンパッチで!



飲み薬で!



飲み薬は喫煙しながら始められます!

※喫煙歴などの条件を満たせば、禁煙治療に医療保険が適用されます。