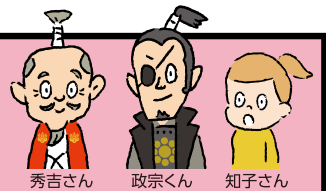


## 危険! タバコがもたらす健康被害



秀吉さん

政宗くん

知子さん

今日も  
がんばってるから  
一服じゃ〜!

ヘビースモーカーとして知られる伊達政宗は、1日に4回、決まった時間に喫煙していたという記録が残っています。

お主!  
煙がここまで  
届いておるぞ!!

喫煙は生活習慣病、がん、  
心筋梗塞、脳卒中などの  
リスクを高め、喫煙により  
年間約13万人が  
命を落としている\*のじゃ。

\*厚生労働省  
「喫煙と健康 喫煙の健康影響に  
関する検討会報告書」(2016年)より

ほかにも、  
長年の喫煙習慣により  
「COPD(慢性閉塞性肺疾患)」の  
発症を招くことも。

COPDは、肺泡を少しずつ  
破壊し、最終的には  
自力で呼吸ができなくなる  
恐ろしい病じゃ!!

さらに!

喫煙者が吸うタバコの煙(主流煙)よりも、  
立ちのぼるタバコの煙(副流煙)の方が、  
有害物質は多く含まれているぞ!

だから、周りで煙を吸ってしまう  
子どもや非喫煙者の  
「受動喫煙」による健康被害も  
深刻なのじゃ!!!

三大有害物質  
(ニコチン・タール・  
一酸化炭素)

発がん性物質  
(70種類以上)

大変だ!!

でも、  
加熱式タバコ  
なら大丈夫  
ですよね…?

加熱式タバコにも  
健康被害の  
リスクがあるぞ!

大切な人を守る  
ためにも  
禁煙を始める  
のじゃ!

禁煙補助薬や禁煙外来を  
利用するのもありですね!

吸いたくなったら、  
妻の愛姫を  
思い出します。

防ごう！

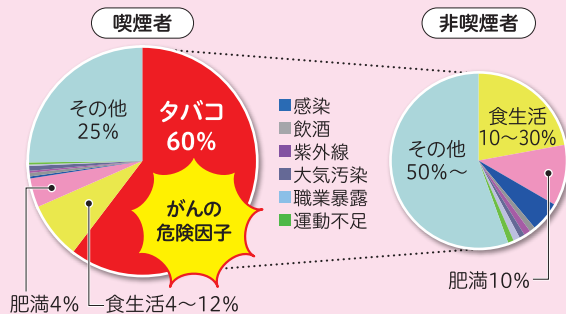
# タバコの健康被害

## 喫煙が 体に及ぼす影響は？

非喫煙者に比べて、**がんや心筋梗塞、脳卒中などによる死亡の危険性が高くなる**という報告があります。

また、喫煙により、**気道や肺自体へ影響を及ぼす**ことも知られているほか、**歯周病の原因**と関連があることもわかっています。

### ■ 喫煙者と非喫煙者を比較したがんの発生要因



2011年度日本肺癌学会 禁煙推進委員会「喫煙問題に関するスライド集」より作成

## 禁煙に手遅れはありません！

禁煙開始後、体にはすぐに変化が現れます。もちろん、早めに禁煙する方が健康効果は高いといえますが、長年タバコを吸っている人も、禁煙するメリットは十分にあります。将来の自分のためにも、禁煙を始めてみましょう。

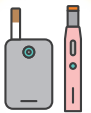
### ■ すべての喫煙者にもたらされる禁煙の効果 (禁煙後に現れる健康へのメリット)

| 禁煙してからの経過時間 | 健康上の好ましい変化                                             |
|-------------|--------------------------------------------------------|
| 20分以内       | 心拍数と血圧が低下する                                            |
| 12時間        | 血中一酸化炭素値が低下し正常値になる                                     |
| 2~12週間      | 血液循環が改善し肺機能が高まる                                        |
| 1~9ヵ月       | 咳や息切れが減る                                               |
| 1年          | 冠動脈性心疾患のリスクが喫煙者の約半分に低下する                               |
| 5年          | 禁煙後5~15年で脳卒中のリスクが非喫煙者と同じになる                            |
| 10年         | 肺がんのリスクが喫煙者に比べて約半分に低下し、口腔、咽喉頭、食道、膀胱、子宮頸部、膵臓がんのリスクも低下する |
| 15年         | 冠動脈性心疾患のリスクが非喫煙者と同じになる                                 |

世界保健機関(WHO)「たばこ使用者のための禁煙ガイド」(2014年)より作成

加熱式タバコ・  
電子タバコにも  
健康被害のリスクあり！

加熱式タバコの主流煙には、紙巻きタバコと同程度の**ニコチン**を含む製品もあるほか、**発がん性物質などが含まれる**ことが報告されており、健康への悪影響が懸念されています。また、電子タバコによっては、ニコチンの有無にかかわらず、健康に影響を及ぼす可能性があることが報告されています。



## 「吸いたい気持ち」に負けずに禁煙しよう！

「タバコを吸いたい」という強い欲求や、それを我慢したときのイライラ感などを避ける・抑えるためには、周囲の協力やちょっとした工夫を取り入れることが大切です。

- 塩昆布や口がスーツとする清涼食品を食べる
- 無糖のガムをかむ
- 水やお茶を飲む
- 氷を口に含む
- 深呼吸をする
- その場で軽く体を動かす
- 時間がとれるなら周辺を歩く



ポイント

自分なりの「吸いたい気持ちの抑え方、紛らわし方」を知ろう！

### タバコの値上げは禁煙のチャンス！

例 1日に1箱(600円)吸っていた場合

1ヵ月で ➡ 18,000円

3ヵ月で ➡ 54,000円

6ヵ月で ➡ 108,000円



禁煙補助薬・禁煙外来を  
利用しよう

薬局などで購入できる貼り薬やガムタイプの禁煙補助薬を利用するのも◎  
自力での禁煙が難しい人は禁煙外来を検討しましょう。

