

そのときがやってきた！

今日からきっぱり禁煙しよう！



糖尿病

閉経が早まる
うつ病

がん

- 肺がん
- 口腔・咽頭がん
- 食道がん●胃がん
- 肝がん●腎がん
- 膀胱がん
- 子宮頸がん
- など

呼吸器の病気

- 気管支ぜんそく
- 慢性閉塞性肺疾患(COPD)
- 肺炎●肺結核
- など

皮膚の老化

不好 骨粗しょう症

DDTや
PM2.5も!
タバコは
毒物の塊

「ちょっと一服」は、喫煙者にとっては至福のときかもしれません。けれども、あなたが吸っているタバコの成分をご存知ですか。

タバコの煙には、4000

日本人の
3大死因疾病
の大きな
危険因子

タバコに含まれるさまざまなかがん物質は、肺がん、喉頭がん、食道がんはもち

種類の化学物質が含まれ、そのうち約200種類が有害物質、また60種類以上が発がん物質です。ニコチン、タール、一酸化炭素以外にも、ヒ素、カドミウム、ダイオキシン、DDTや殺鼠剤に使用されるシアンなども含まれています。さらに、タバコの煙は、中国から日本へ飛来し健康への影響が懸念される「PM2.5」も大量に含んでいるのです。

酒とタバコは
最悪の
組み合わせ

お酒の席では、ついでにタバコの本数が増えてしまうということはありませんか？ 喫煙者はお酒の量が増えるほど、がんの発生率が高くなることがわかっています。

厚生労働省の研究によると、お酒をときどき飲む人に対して、1日2合～3合飲む人は1.9倍、3合以上飲む人は2.3倍もがんの発生率が高になりました。

めざせ！禁煙

喫煙者以上に
周囲の健康も
害

タバコの副流煙に含まれる有害物質は、主流煙の数倍～数十倍と、周囲の人々に及ぼすタバコの害はとても

深刻です。主流煙に対する副流煙の有害物質の含有量は、ホルムアルデヒト(シックハウス症候群の原因物質)50倍、強力な発がん物質のニトロソアミン52倍、ニコチン2.8倍、タール3.4倍といわれます。あなたの周りの人たちのためにも、禁煙はとても大切なことです。

監修／安田 洋先生
(目黒通りハートクリニック院長)

循環器の病気

- 脳卒中
- 心筋梗塞
- 狭心症
- 大動脈瘤など

ED
(勃起不全)

精子減少

消化性潰瘍

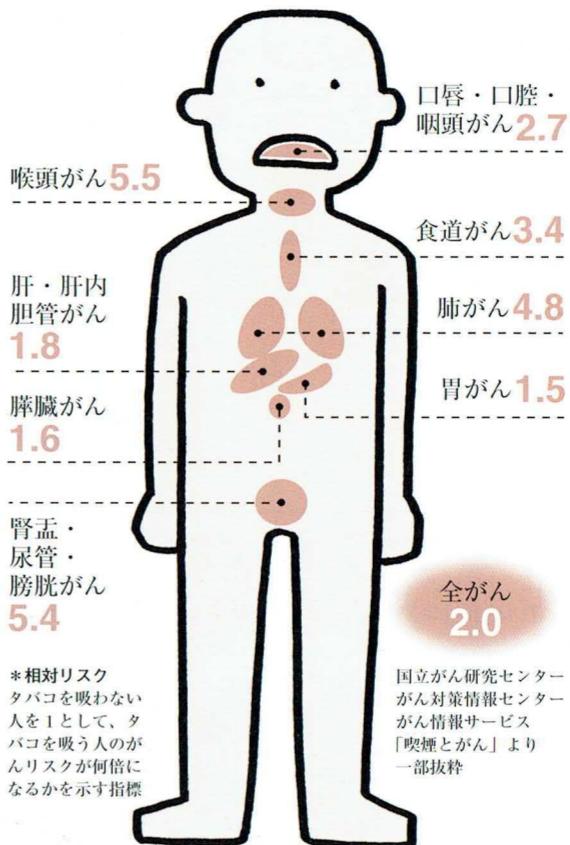
低体重児出産

早産

歯周病

乳児突然死症候群

喫煙とがん死亡における相対リスク*(男性)



喫煙と循環器疾患死亡の
相対リスク*(男性・21歳以上/日)

1

2.17

4.25

非喫煙者 脳卒中

(出典) stroke 2004;35:1836-41より作成

失敗してもめげずに
何度もチャレンジを！

禁煙中についタバコに手が伸びて、1本吸ってしまうことがあるかもしれません。そうなると、「もうダメだ」と禁煙をあきらめてしまう人も。また、自暴自棄になって禁煙前より喫煙本数を増やしてしまう人もいます。

禁煙は自転車の練習と同じ。失敗してもあきらめずチャレンジするうちに、必ず成功する日がきます。また禁煙外来で挫折してしまった人も、初回受診日から1年がたてば、再び禁煙外来を健康保険で受けることができます。何度もチャレンジを！

禁煙するとこんなにいいコトが

- 病気のリスクが減って元気でいられる。
- 全身の老化にブレーキがかかる。
- タバコに振り回されない生活ができる。
- 喫煙できる場所を必死に探さずにする。
- 全身からタバコ臭さがなくなる。
- 禁煙を成功することで自信がもてる。
- タバコ代や医療費に費やすお金で好きなことを楽しめる。
- 周囲から喜ばれる。

