

喫煙にはどんな健康被害が？

①がんにかかる可能性が高くなる

非喫煙者と比較した喫煙者のがんでの死亡危険度

	男性	女性
喉頭がん	32.5倍	3.3倍
肺がん	4.5倍	2.3倍
口腔がん	2.9倍	1.4倍
食道がん	2.2倍	1.8倍
膀胱がん	1.6倍	2.3倍
膵臓がん	1.6倍	1.4倍
肝臓がん	1.5倍	1.7倍
甲状腺がん	1.3倍	1.9倍
子宮頸がん	—	1.6倍

②動脈硬化を進める

虚血性心疾患(狭心症・心筋梗塞)や脳卒中(脳梗塞・脳出血)などにかかりやすくなります

③呼吸系の病気にかかる

病状が進行すると、呼吸困難になり酸素吸引が必要になることも

④胃・十二指腸潰瘍になりやすい

⑤胎児の成長を遅らせる



新年あけましておめでとうございます。今年も、健康で楽しい1年にしたいですね。

たばこは「百害あって一利なし」と言われるほど害の多い嗜好品。さらに、依存性も強いいため、一度吸い始めると簡単にやめられません。新しい年を迎えたのをきっかけに、禁煙しましょう！

**たばこの煙には
約200種類もの有害物質が**

たばこの煙には、ニコチン(依存性、発がん物質をつくる)、タール(発がん物質)、一酸化炭素(体を軽い酸欠状態にする)だけでなく、ヒ素(昔農薬として使われていた)、トルエン(シンナーの主成分)、カドミウム(イタイイタイ病の原因毒物)、フェノール(消毒殺菌剤の成分)、ベンゼン(ガソリンの成分)、シアン化水素(殺鼠剤)など、約200種類もの有害物質が含まれています。

受動喫煙による健康被害も

たばこの煙には、喫煙者が吸う主流煙とたばこの先の火がついているところから出ている副流煙の2種類があります。

この副流煙には、主流煙に比べ、約2〜3倍の有害物質が含まれています。たばこを吸っていない人でも、副流煙を吸い込む受動喫煙により、健康への悪影響を受けることになります。

○大人 肺がん、副鼻腔がん、虚血性心疾患(狭心症・心筋梗塞)
○子ども 呼吸器感染症(肺炎、気管支炎など)、気管支ぜんそく、

乳幼児突然死症候群(SIDS)
○胎児 低体重児、周産期死亡、早産

**まずは「72時間の禁煙」に
チャレンジ！**

やめようと思ってもなかなか禁煙できないのは、ニコチンに強力な依存性があるからです。禁煙して「ニコチン切れ」になると、「イライラする」「集中できない」など、さまざまな離脱症状があらわれます。しかし、離脱症状は72時間(3日間)以内がピーク。おおむね1週間もたつと、つらい離脱症状も確実に消えていきます。

まずは72時間の禁煙にチャレンジしてみましょう。最初の72時間を乗り切れば、禁煙の目標達成がぐっと近づいてきます。

あすてらす 健康相談室の案内

☎72-6467

健康相談(予約制)、血圧測定、検尿などを行っています。お気軽にお越しください。

○日時 毎週月～金曜日

午前9時～11時、

午後1時～4時

(あすてらす休館日を除く)