

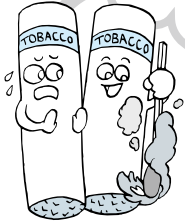
喫煙が招く主な病気 ～ 吸えば吸うほど寿命を縮める ～

非喫煙者(1.0)と比較した喫煙者の病気発生率

クモ膜下出血 1.8倍	肺がん 4.5倍
喉頭がん 32.5倍	胃がん 1.4倍
食道がん 2.2倍	胃潰瘍 1.9倍
虚血性心疾患 1.7倍	膀胱がん 1.6倍
口腔・咽頭がん 3.0倍	膵臓がん 1.6倍
肝臓がん 3.1倍	他に子宮がん(女)1.6倍
肺気腫など2.2倍	

たばこの有害物質って
実はこんなもの!

ニコチン:ゴキブリの殺虫剤
ヒ素:農薬
ベンゼン:ガソリンの成分
トルエン:シンナーの主成分



5月31日は 世界禁煙デー

世界的に、喫煙が健康に

及ぼす影響について研究が盛んになり、
私たちの認識も高まりました。“たばこ離
れ”が進んだとも言われる現在ですが、
日本はまだまだ喫煙大国です。今回
は喫煙とマナーについて考え
てみましょう。

○知っていますか?たばこの様々な害

たばこには主成分であるニコチンなど、200種類以上の有害物質が含まれています。軽い気持ちで口にするたばこががんや動脈硬化など、さまざまな病気の原因となってしまいます。

しかもその毒性は副流煙(火の付いた部分から出る煙)のほうがはるかに強力で、吸う本人だけでなく、副流煙を吸い込んでしまう周囲の人への悪影響=『受動喫煙』が問題になっています。禁煙や節煙、分煙は自分の身を守るだけでなく、周りの人への思いやりなのです。

*胎児・乳幼児・子どもたちへの健康への影響も

妊婦の喫煙により、流産、早産、死産、未熟児、先天異常などのリスクが高まることが明らかになっています。また、家庭内においても、特に母親の喫煙で、喘息、気管支炎、咳・痰などの呼吸器症状などが増加します。

*未成年者でたばこを吸い始めると成長期の身体は新陳代謝が活発で、たばこの有害物質が取り込まれやすくなっています。また、吸い始めの時期が早ければそれだけ長期間に喫煙することになります。

○少しでも「やめよう!」 と思っているあなたに

～禁煙のヒント～

- ・禁煙の目標をはっきりさせ、成功したときのご褒美を用意する
- ・家族や友人、周囲の人に禁煙宣言をする
- ・タバコが欲しくなるパターンに気づき、吸いそうな場面を避ける
- ・禁煙の決行は週末など仕事休みや記念日などの特別な日からはじめるのも一つの手・まずはきっぱり3日間我慢する。禁断症状を乗り越えたら、一週間、一ヶ月と延ばす。

～禁煙途中でイライラしたり、吸いたくなった ときの対処法～

深呼吸する・好きな音楽を聴く・冷たい水やお茶を飲む・シャワーを浴びる・歯を磨く・禁煙の目的を思い出す・たばこを吸う人に近づかない・散歩や軽い運動をする。

禁煙時のニコチンによる禁断症状を和らげるものとして、ニコチンガムやニコチンパッチ(皮膚に貼って少量のニコチンを吸収するもの)というのがあります。これらの活用も禁煙成功の手助けになります。

○大人が良い見本になろう!

子どもが喫煙を始めるきっかけのひとつに「家族、周囲の大人でたばこを吸う人がいた」ということがあげられます。子どもたちの未来をたばこの害から守るために、子どもの前では吸わない、身近にたばこを置かないなど、子どもの前で喫煙をちらつかせないことが大切。そのためには、大人が“良い見本”となる姿勢が必要です。

○たばこを止めるとこんないいことが♪

- ・怖いがんや生活習慣病にかかる危険性が低くなる
- ・食事がおいしくなり、胃の調子もよくなる
- ・周囲の人から喜ばれる
- ・経済的に節約できる

例えば、1日2箱(250円×2=500円)禁煙すると

1ヶ月⇒15,000円

6ヶ月⇒45,000円

1年⇒180,000円

もののお金が節約できます!!