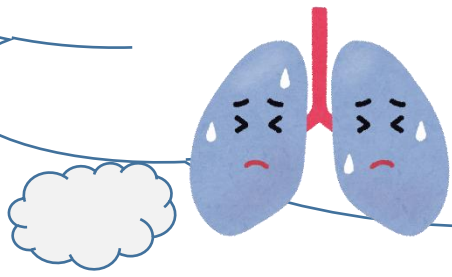


肺（はい）が『いいえ』と言っています



「イライラやストレス解消のため」などと言って
喫煙を正当化していませんか？



喫煙はあらゆる病気のもと

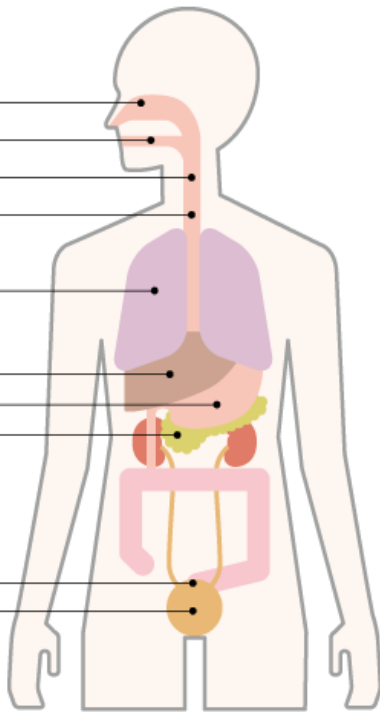
※ レベル
1

鼻腔・副鼻腔がん
口腔・咽頭がん
喉頭がん
食道がん

肺がん

肝臓がん
胃がん
膵臓がん

子宮頸がん
膀胱がん



がん以外の健康影響(レベル1)

- 大人
脳卒中
ニコチン依存症
歯周病
慢性閉塞性肺疾患 (COPD)
呼吸機能低下
結核(死亡)
虚血性心疾患
腹部大動脈瘤
末梢性の動脈硬化
2型糖尿病の発症
- 妊娠・出産
早産
低出生体重・胎児発育遅延

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年引用

たばこに含まれるニコチン、一酸化炭素、タールなどに含まれる

約 **70 種類**の発がん物質などが、さまざまな病気を引き起こします。

脳卒中や心臓病になる危険度

喫煙 × 高血圧 ➡ **4 倍** 喫煙 × 高血糖 ➡ **1.5～3 倍**

喫煙 × 脂質異常 ➡ **4 倍** 喫煙 × メタボ ➡ **4～5 倍**

(喫煙しない・ほかのリスクなしの人の危険度を 1 とした場合)

厚生労働省健康局「標準的な健診・保健指導プログラム」平成 30 年度版引用

※ 平成 28 年 8 月に公表された「たばこ白書」では、たばこと疾患等との因果関係レベル 1 (因果関係が十分) からレベル 4 (因果関係なし) の 4 段階で判定しています。「レベル 1」は因果関係を推定する根拠が十分(確実)な疾患です。(成人の場合)

今こそ 卒煙してみませんか

禁煙のコツは、禁煙のきっかけを減らすことです。
行動パターンに変化を加え、無理のない禁煙を心がけましょう！

●自分なりの禁煙するメリットを考えてみましょう

例えば…

1 日 1 箱吸うと、1 年間のたばこ代は
 $550 \text{ 円}(1 \text{ 箱}) \times 365 \text{ 日}(1 \text{ 年間}) = \mathbf{200,750 \text{ 円}}$ (年額)

浮いたお金でできること：『旅行』や『新しい家電製品購入』 など！



○吸いたい気持ちの対処法を練習しましょう

たばこを吸いたくなる場面	代わりになる行動
朝起きてすぐ	すぐに顔を洗う
食事のあと	すぐ歯磨きをする
コーヒーと一緒に	コーヒーを紅茶に代える
出勤中の車の中	歌を歌う
仕事の休憩中	職場の人に禁煙宣言をする
帰宅時の車の中	深呼吸をする
アルコールとともに	冷水を一緒に置いておき、吸いたくなったら飲む



加熱式たばこだから大丈夫



加熱式たばこでもリスクあり！！

吸引する煙にニコチンが含まれていることに変わりはないため、ニコチン依存症の状態は続いています。