

改めて**たばこの害**を知って**禁煙**しましょう！

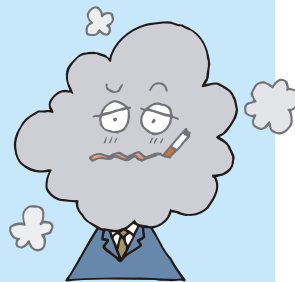
全身に及ぶたばこの害

たばこを吸うと、気管支や肺に悪影響があるだけでなく、血管がけいれんして細くなるため、血圧が上がったり、LDL(悪玉)コレステロールを増加、動脈硬化を促進させるため心筋梗塞や脳梗塞のリスクを高めます。また、たばこの有害物質は、口腔、咽頭、食道、気管支、肺などから吸収されて全身に運ばれるので、体が少しずつむしばまれ何かしらの病気を招きます。

喫煙者本人の健康影響

- がん(肺、口腔・咽頭、喉頭、鼻腔・副鼻腔、食道、胃、肝臓、脾臓、膀胱、子宮頸部)
- 慢性閉塞性肺疾患(COPD)
- 虚血性心疾患 ● 脳卒中
- 腹部大動脈瘤 ● 末梢動脈硬化症
- 2型糖尿病の発症 ● 呼吸機能低下
- 歯周病 ● ニコチン依存症
- 早産 ● 低出生体重・胎児発育遅延

- ・ 口臭・歯の黄ばみ！
- ・ シミ・シワ・老化！
- ・ 衣服や部屋がヤニ臭い！



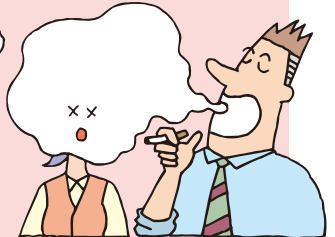
他人の喫煙の影響(受動喫煙)

- 肺がん
- 虚血性心疾患 ● 脳卒中
- 乳幼児突然死症候群(SIDS)
- 刺激症状(臭気・鼻への刺激感、流涙、目の痛み、頭痛、心拍数の増加など)

有害物質は 主流煙より副流煙に多い！

副流煙の有害物質含有率
(主流煙を1.0として)

ニコチン	▶ 2.7倍
タール	▶ 3.4倍
カドミウム	▶ 3.6倍
一酸化炭素	▶ 4.7倍
アンモニア	▶ 46.0倍
ホルムアルデヒド	▶ 50.0倍



電子たばこも無害ではありません

喫煙できる場所も大きく減った昨今、電子たばこを吸う人の割合が増えています。燃烧に伴うタールは発生しませんが、ホルムアルデヒドやアセトアルデヒドなどの発がん性物質や有害物質が検出されることがあります。食品添加物として安全性が認められている成分でも、熱して肺の奥に吸収することに対しての長期的な安全性は確立されていません。また日本の製品はノンニコチンですが、海外の製品にはニコチンが入っているものもあり、製品によっては予期せぬ健康被害や依存リスクが伴う危険性があります。