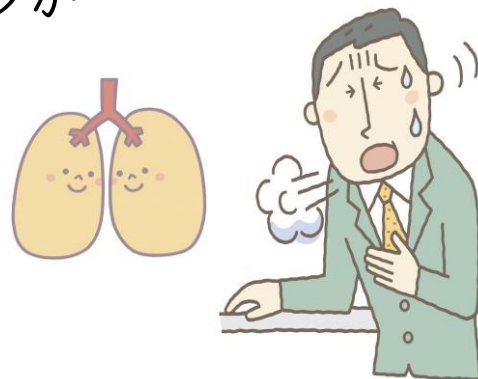


タバコを吸うと、 さまざまな健康被害の原因に！

🤔 呼吸器感染症の重症化リスクが高い

世界に感染が広がった新型コロナについては、
非喫煙者と比べて、喫煙者の方が重症化するリスクが
高かったことが明らかになっています。



🤔 タバコには、ニコチン・タール・ 一酸化炭素などの有害物質が含まれる



タール

歯が黄色くなる・
たばこの臭いの原因
発がん性物質が含まれる

ニコチン

血液の流れが悪くなり
脳卒中や心血管関連の
病気になりやすい



一酸化炭素

酸素を取り込みづらくし
動脈硬化を促進する

㊦ 喫煙に関する病気で 亡くなる人は年間**19万人**

日本では20歳より前に喫煙を始めると、
男性は8年、女性は10年も寿命が短縮します。



今から禁煙しても
もう手遅れだなあ～

**いいえ！
そんなことはありません ㊦！**

35-40歳で禁煙すれば
喫煙前の余命を取り戻すことができます

50歳で禁煙しても**6年**、
60歳なら**3年**寿命を延ばすことができます

早く禁煙すればするほど
寿命を取り戻せます

(厚生労働省)

健康被害を受けるのは 喫煙者だけではありません！

他人のたばこの煙を吸うだけで、
喫煙者と同じ病気のリスクがあります



禁煙までしなくても、
喫煙所があるから
安心なのでは？

いいえ！

**たばこの煙の到達距離は
直径14m(約95畳、約47坪)も
あると言われています！**

受動喫煙による非喫煙者への影響



- ・乳幼児突然死症候群のリスク
- ・発育、発達への影響
- ・三大死因（がん（とくに肺がん）、心筋梗塞、脳卒中）が
受動喫煙で2～8割増える

禁煙で、非喫煙者の健康を守りましょう 

（日本医師会）（日本呼吸器学会）

新型たばこ も健康被害に 影響を及ぼします！



煙が出ないのにどうして？

加熱式
たばこ

加熱時に
有害物質が
発生している

電子
たばこ

粒子の中に
発がん性物質が
含まれている

たばこを吸った後の
吐いた息(呼出煙)にも
有害物質は含まれているんです



禁煙すると良いこと

1日

- ・ 心臓発作のリスクが減る
- ・ 500円貯金を始めることができる



1ヶ月

- ・ 心臓の機能が改善する
- ・ 1万6500円の貯金ができる



1年

- ・ 肺の機能が改善する
- ・ 19万8000円の貯金ができる



15年

- ・ 病気にかかるリスクが
非喫煙者のレベルまで改善する
- ・ 300万円の貯金ができる

身近な人・大切な人の
健康を守ることができる



禁煙方法

まずは「禁煙したい」
という強い気持ちを持ちましょう。



ニコチンには依存性がある



禁煙補助薬を使う

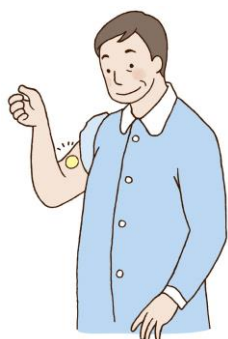


離脱症状を抑えることができる



自力で禁煙するより禁煙しやすくなる

ニコチンパッチやニコチンガムを使う 



依存度
低～中

自信が
ある



医療機関で禁煙治療を受ける 



依存度
中～高

自信が
ない

過去に
離脱症状が
強かった

(厚生労働省健康局健康課編『禁煙支援マニュアル(第二版)増補改訂版)
(一般社団法人日本呼吸器学会)
(東京都保健医療局)