

その1本が、未来を左右する。

5月31日は
世界禁煙デー

禁煙で、健康な毎日を。



たばこは、あなた自身と大切な人の健康をむしばみます。

たばこが体に及ぼす主な健康被害

全身に悪影響を及ぼします

脳卒中

血管が詰まりやすくなり、脳梗塞や脳出血のリスクが高まります。

歯周病・

口腔内の疾患

歯ぐきの血流が悪くなり、歯周病や口臭の原因に。

COPD

(慢性閉塞性肺疾患)

肺の機能が低下し、息切れや慢性的な咳・たんの原因になります。

2型糖尿病

インスリンの働きを悪くし、発症リスクを高めます。

がん

肺がんをはじめ、喉頭がん、食道がん、膀胱がん、膵臓がんなど、さまざまながんの原因になります。

心筋梗塞・ 狭心症

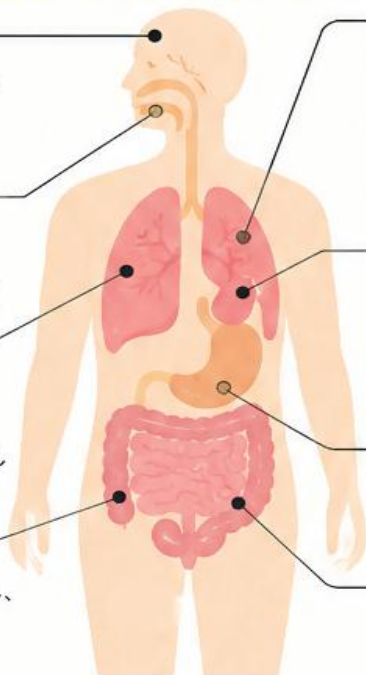
動脈硬化を進め、心臓の病気のリスクを高めます。

胃潰瘍・十二指腸潰瘍

胃酸の分泌を促し、胃の粘膜を傷つけます。

妊娠・出産への影響

早産、低体重児の出産、流産のリスクが高まります。



※これらは、たばこに含まれる有害物質による一例です。

受動喫煙の害も深刻です

たばこの煙は、周りの人の健康にも悪影響を与えます。

- 子ども：ぜんそく、中耳炎、乳幼児突然死症候群(SIDS)
- 大人：肺がん、虚血性心疾患、脳卒中 など
- 妊婦：低体重児出産、胎児の発育への影響



たばこに含まれる有害物質

たばこの煙には、約7,000種類の化学物質、そのうち約200種類が有害物質、約70種類が発がん性物質とされています。

ニコチン

依存性を引き起こす

タール

発がん性があります

一酸化炭素

酸素の運搬を妨げます

禁煙のメリット

20分後



血圧と脈拍が正常値に近づく

1日後



血中の一酸化炭素が減少し、酸素が全身に行き渡る

2~3日後



味覚や嗅覚が改善する

1~9か月後



咳やたんが減り、肺機能が改善する

1年後



冠動脈疾患のリスクが喫煙者の約半分に低下する

5~15年後



さまざまな病気のリスクが大幅に低下し、寿命が延びる

※効果には個人差がありますが、禁煙を始めたその日から、体は回復に向かって変化し始めます。

禁煙を始めるために

一人での禁煙が辛いときは、専門家のサポートを受けましょう。

禁煙外来を利用する



医師のサポートとお薬で、禁煙の成功率が高まります。

禁煙補助薬を活用する



ニコチンパッチや内服薬が禁断症状をやわらげ、禁煙をサポートします。

相談窓口を利用する



電話やオンラインでの相談も可能です。一人で悩まず相談を。

周囲のサポートを得る



家族や友人の理解と応援が、禁煙の大きな力になります。

禁煙は、あなたと大切な人の未来を守る第一歩です。



「今からでも遅くない」その気持ちが、あなたの健康と笑顔を取り戻すきっかけに。今日から、禁煙を始めてみませんか？

まずは、1日1本でも減らすことから！

一緒に、タバコのない未来へ。

