

それでも煙草を吸いますか？

～自分のために、家族のために～

タバコは万病のもと！

- 心臓に負担をかけます
- 中性脂肪を上げます
- 動脈硬化を進めます
- 善玉コレステロールを低下させます
- 癌の罹患率を上げます
- 呼吸器疾患になりやすくなります

喫煙による健康被害

がん

肺がん
白血病(急性骨髄性白血病)
口腔/咽頭がん 喉頭がん
食道がん 胃がん
膵臓がん 腎臓がん
膀胱がん 子宮頸がん

循環器疾患

冠動脈疾患
脳卒中
末梢動脈疾患
腹部大動脈瘤

呼吸器疾患

慢性閉塞性肺疾患(COPD)
肺炎
喘息



生殖

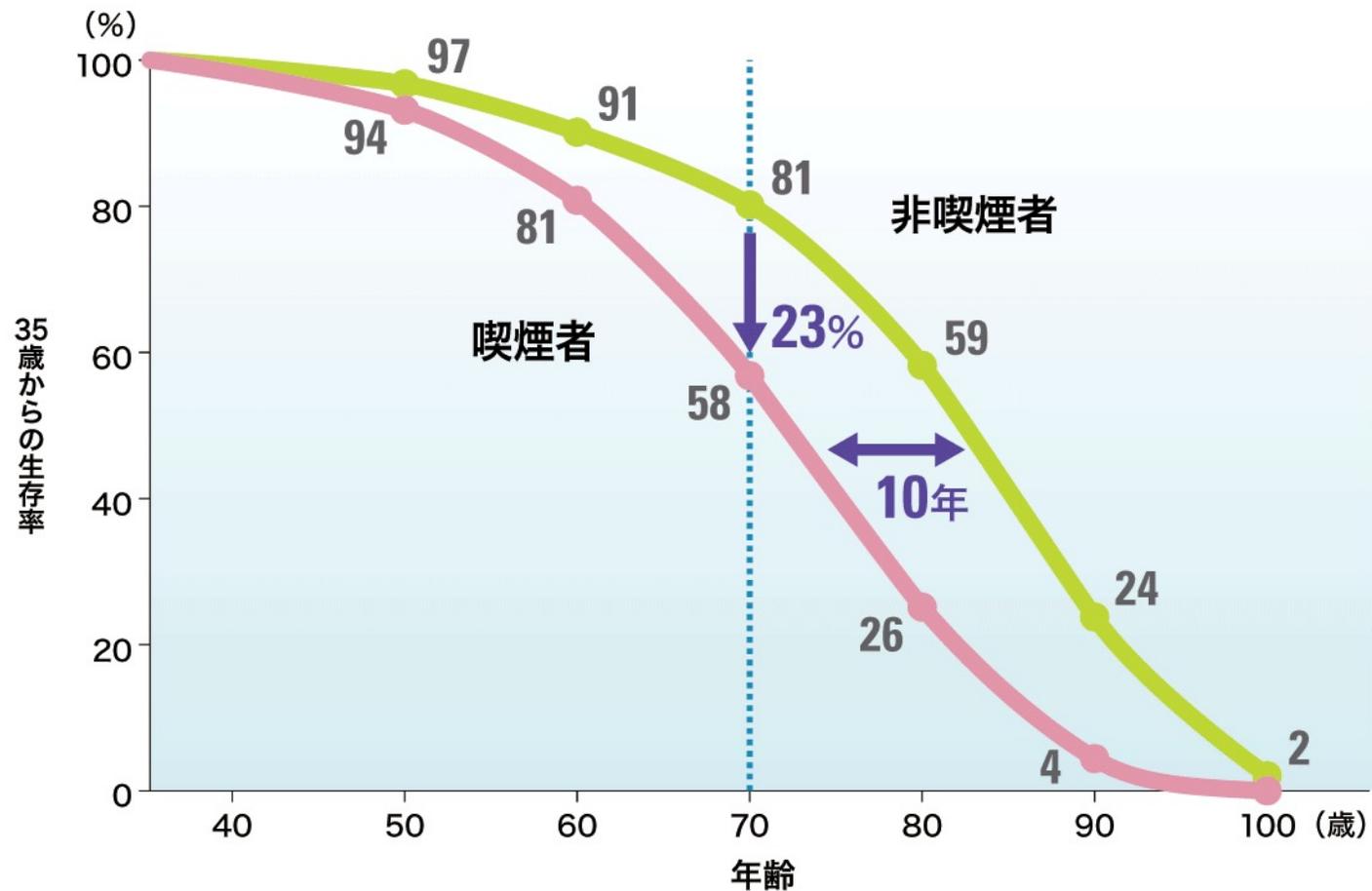
低出生体重
妊娠合併症
不妊
乳幼児突然死症候群(SIDS)

その他

手術結果/治癒不良
股関節部骨折
骨粗しょう症
白内障
胃潰瘍(ヘリコバクター・ピロリ陽性患者における)
糖尿病¹⁾
メタボリックシンドローム²⁾

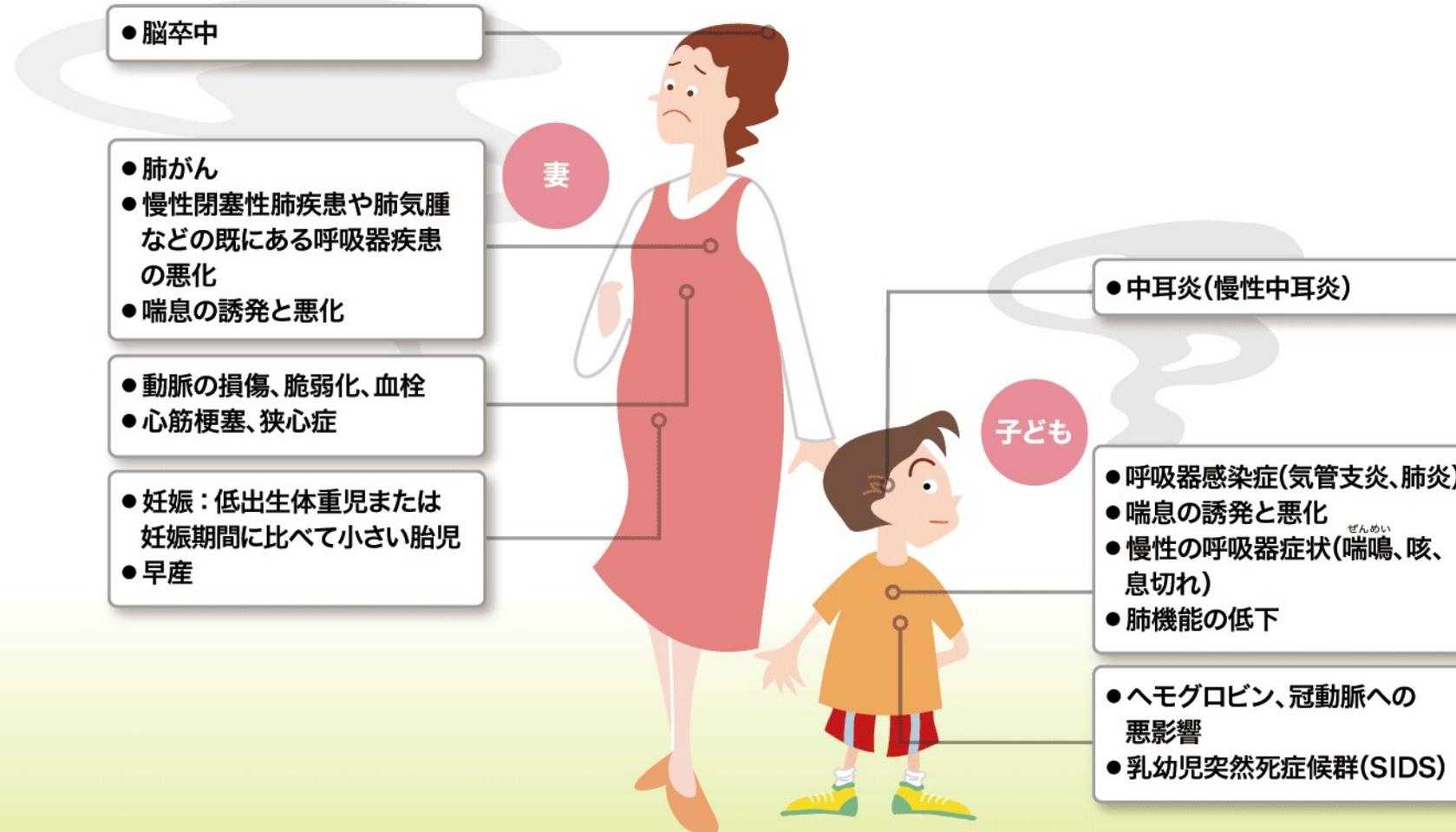
喫煙を続けると、寿命は10年間も短くなり、
70歳まで生きる人の割合は23%も減少します。

● 喫煙者と非喫煙者の生存率



※ 英国男性医師を対象とした調査

タバコの煙は、喫煙者だけでなく 周りの人の健康にも影響を与えます。



副流煙には、主流煙の数倍から百数十倍の
有害物質が含まれています¹⁾。

同じ部屋にいてだけで、
非喫煙者も喫煙者の

1/10の煙を
吸っている!²⁾



1) Wigle, D. T. et al.: Can J Public Health 78(3): 151, 1987

2) 加濃 正人編: タバコ病事典 実践社: 17, 2006

「とりあえず減煙」より、
まずスッパリやめることが禁煙成功への近道。



20本 → 10本



20本 → 0本

タバコは寿命を縮めます！

- 喫煙を続けると、寿命は10年も短くなります
- 禁煙すれば寿命は取り戻せます
- 喫煙は家族にも悪影響があります

タバコはニコチン依存症です！

- 何度かやめようとしたが止められなかった・・・
- 家族にも止めるようにいわれているが・・・

- 喫煙はニコチン依存症という状態です
- 禁煙したいと考えている方はお手伝いします
- 当クリニックのスタッフに相談下さい