

**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

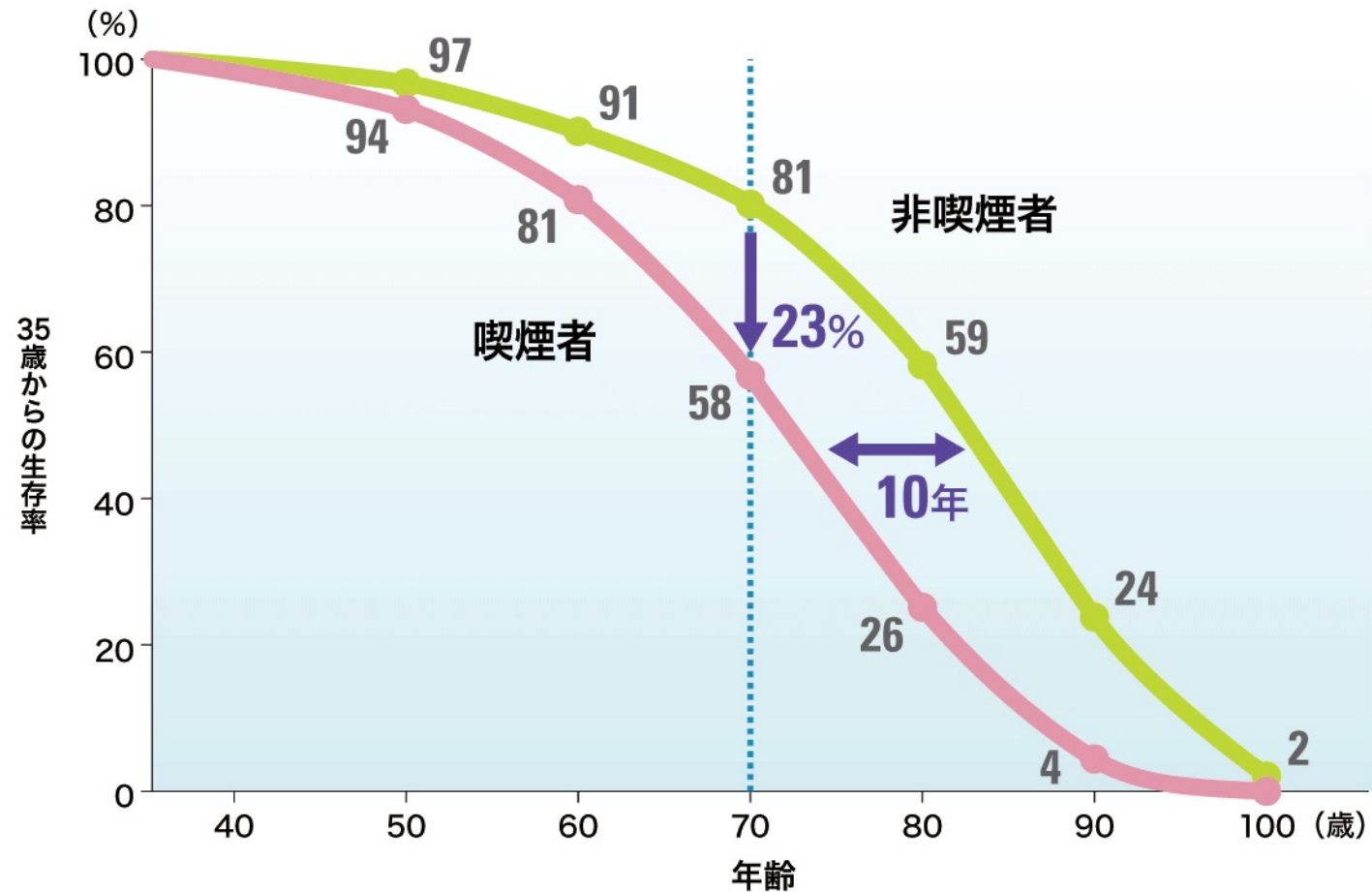
低出生体重  
妊娠合併症  
不妊  
乳幼児突然死症候群(SIDS)

## 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<sup>1)</sup>  
メタボリックシンドローム<sup>2)</sup>

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<sup>1)</sup>。

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!<sup>2)</sup>



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