

## 喫煙は 習慣? 病気?

～禁煙が健康への近道です～

現在、統計上では約25%の方が喫煙をしており、分煙スペースでは、男女問わず多くの方が喫煙されている姿を見かけます。一方で、喫煙を取り巻く環境は変化しており、たばこ税の増税や公共機関・飲食店での禁煙・分煙など、喫煙対策の取り組みが進んでいます。この機会に、改めて喫煙について振り返ってみませんか?

### ★たばこの害 きちんと理解していますか!? 私と私の大切なあなたへの影響をご存じですか?

#### 私への影響は?

#### ★がんや生活習慣病のリスクが非喫煙者より高くなる!

	男	女
肺がん	4.5倍	4.2倍
乳がん	—	1.9倍
脳卒中	1.3倍	2.0倍
虚血性心疾患	2.9倍	3.1倍

\*女性の喫煙は、女性特有疾患の増加など、男性よりも多くのリスクが考えられます。

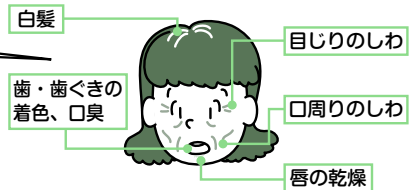
(20本以上/日の喫煙者)

\*厚生労働省研究班による多目的コホート研究の成果  
(2008年1月)より抜粋

#### ★女性にとっては、美容の大敵!

～ スモーカーズ フェイス ～

喫煙者に特有の顔を「スモーカーズフェイス」といいます。



\*妊娠・出産・子どもへの影響もあります!

#### 周囲(大切なあなた)への影響は?

たばこの煙には主流煙(喫煙者が直接吸い込む煙)と副流煙(たばこから立ちのぼる煙)があります。副流煙の方が害が多いと言われてています。

最近では、子ども連れの喫煙者を飲食店などで見かけることがあります。



#### ～受動喫煙による害～

- ・肺がんのリスクの増大↑
- ・中耳炎
- ・呼吸器疾患・症状の誘発と悪化
- ・乳幼児突然死症候群のリスクの増大↑
- ・低出生体重児の出生率の増加↑
- ・早産・産産など

妊婦 妻 子ども

注意 空気清浄機では受動喫煙は防げません!

#### 私とあなたの健康のために禁煙を始めてみませんか?

禁煙には、こんなメリットがあります!

#### 【身体症状】⇒ 病気のリスクの軽減

- ・寿命→35才の人が70歳まで生きていく割合は…
 

たばこを吸わない人	81%
喫煙者	58%
- ・体力の向上 ・食事が美味しくなる
- ・肌のツヤや透明感が増し、顔色がよくなる
- ・口臭の改善 など

#### 【経済効果】

- ・将来の医療費や介護費の節約
  - ・生活費の節約
- (例: 400円 × 30箱 × 12か月 = 144,000円  
[たばこ1箱] [1か月])

～健康・経済的にも効果的!!～

貯まったお金で旅行に行きませんか?

#### 喫煙は2つの依存が原因です!この依存を断ち切るために!

#### 【身体的依存】…ニコチンによる依存

→禁煙すると体の中からニコチンが消失し、無性にたばこが吸いたくなる・イライラする・怒りっぽくなる・集中力が落ちるなどの禁断症状が出現するため、再喫煙を誘発します。

\*禁煙開始には、「禁煙治療」や「禁煙補助薬」といった医学的なサポートが有効です!



#### 【心理的依存】…喫煙が生活習慣になっている

→これからは…  
例) 目覚めの➡服 → 牛乳へ  
・仕事の合間の➡服 → ストレッチへ  
…などに変える

\*あなたに合ったひと工夫で、健康的な生活習慣へ!!

～今が禁煙のチャンス!ご自身とご家族の健康のために、できることから禁煙の第一歩を踏み出してみませんか?～