

喫煙者の

タバコやめますか？
健康を灰にしますか？



禁煙チャレンジ

制作
北海道医師会
札幌市中央区大通西6丁目
☎011(231)1432
※このチラシをご希望の方は
ご連絡ください。

タバコを吸い続ければ
例外なく、がんなどの
発症リスクが増します。
転ばぬ先の禁煙！



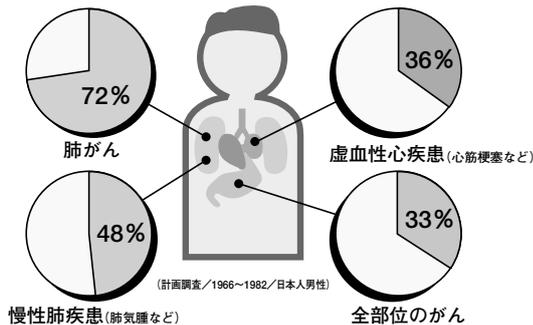
1日1箱、ウシ十年。
「病気は心配だが、
自分は大丈夫……」と、
都合よく
考えていませんか？

Study.1

肺がん死の7割はタバコが原因！

心臓病死の4割近く、肺がん死の7割は喫煙が原因と判明しています。タバコに含まれるタールなどの有害物質は、だ液から血液に溶け込んで全身をめぐる、あらゆる部位のがん発生率を高めるほか、慢性の呼吸器病も多発させます。まさにタバコは万病のもと。1本吸うたびに、あなたの健康寿命は確実に縮んでいます。

病死に占めるタバコが原因の割合
(寄与危険度割合)



Study.2 節煙や軽いタバコでは、ダメ！

健康に不安を感じて喫煙本数を減らしたり、軽いタバコに切り替える人も多いのでは。残念ながら、タバコを吸うかぎり、肺がんなどの発症率は上昇します。節煙や軽いタバコでは、無意識に煙を深く吸い込むために、かえって有害物質の体内吸収が増す傾向もみられます。身を守る唯一の方法、それはスッパリ禁煙です。

Study.3 周りの人の健康のためにも！

タバコによる健康被害は煙を間接的に吸われる家族や周りの人にも及びます。こうした受動喫煙防止を義務づけた「健康増進法」が施行(2003年5月)され、官公庁、交通機関、病院、飲食店などでの全面禁煙化が広がっています。社会的なタバコ離れが進み、「より一層のタバコ増税を！」という声も聞かれる今は、禁煙を始める絶好のタイミング！

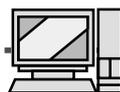
Study.4 禁煙1年で心臓病のリスクが半減！

喫煙歴の長さを問わず、タバコをやめれば健康は確実に回復へ向かいます。例えば、心臓病の危険性は禁煙直後から低下しはじめ、1年後には喫煙当時の半分のレベルにまで改善します。

禁煙後の健康回復

- ★20分 ⇒ 血圧・脈が正常化
- ★8時間 ⇒ 血中酸素濃度が上昇
- ★48時間 ⇒ 味覚・臭覚が改善
- ★72時間 ⇒ 体内からニコチンが消える
呼吸が楽になる
- ★~3カ月 ⇒ 歩行が楽になる。肺機能が30%アップ
- ★~9カ月 ⇒ せき・たん・息切れが改善
- ★~1年 ⇒ 心疾患の危険性が半減
- ★~5年 ⇒ 肺がんの死亡率が半減

このチラシは、北海道医師会ホームページからPDF(カラー版・モノクロ版)でダウンロードできます。ご自由にご利用ください。



タバコの害についてはホームページ「禁煙コーナー」でもくわしく紹介しています。

<http://www.hokkaido.med.or.jp/>