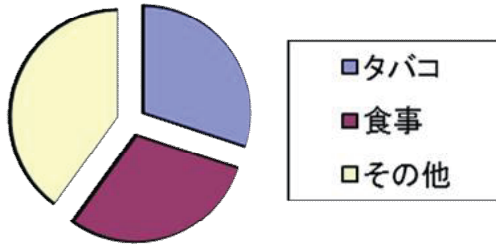


そろそろ禁煙しませんか？

1、タバコによって増える病気

肺がんに限らずたくさんあります

- ★ がん：肺、食道、胃、肝臓、すい臓、腎臓、膀胱、子宮頸部、白血病 など
- ★ がん以外：心筋梗塞、白内障、胃潰瘍、**慢性閉塞性肺疾患（COPD）** など



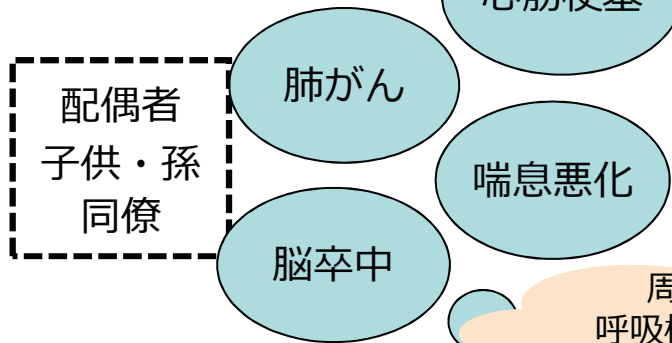
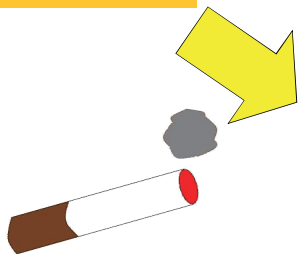
日本人の
がんの原因の30%はタバコ
と推計されています

進行すると**酸素吸入療法が必要となる**
重大な病気です。

たんを伴うせき・息切れが続き、ぜいぜいするという症状があります。ひどい場合には、心不全や呼吸不全を伴います。

2、受動喫煙の怖さ

副流煙



受動喫煙によるリスク

- ・ 肺がん：**1.28倍**
- ・ 虚血性心疾患：**1.3倍**
- ・ 脳卒中：**1.24倍**

周りの非喫煙者の
呼吸機能や喘息の症状を
悪化させてしまうかも！

3、禁煙後の変化はすごい！

20分	血圧や脈拍が下がる
12時間	血液中の一酸化炭素濃度が正常になる
2週間～3カ月	心臓・肺の機能が回復する
1～9カ月	痰・息切れが改善する
1年	心筋梗塞等の危険性が半減する
5年	肺癌の死亡率が半減する（その他の癌も）
10年	心筋梗塞等の冠動脈疾患の危険性が非喫煙者と同等になる

