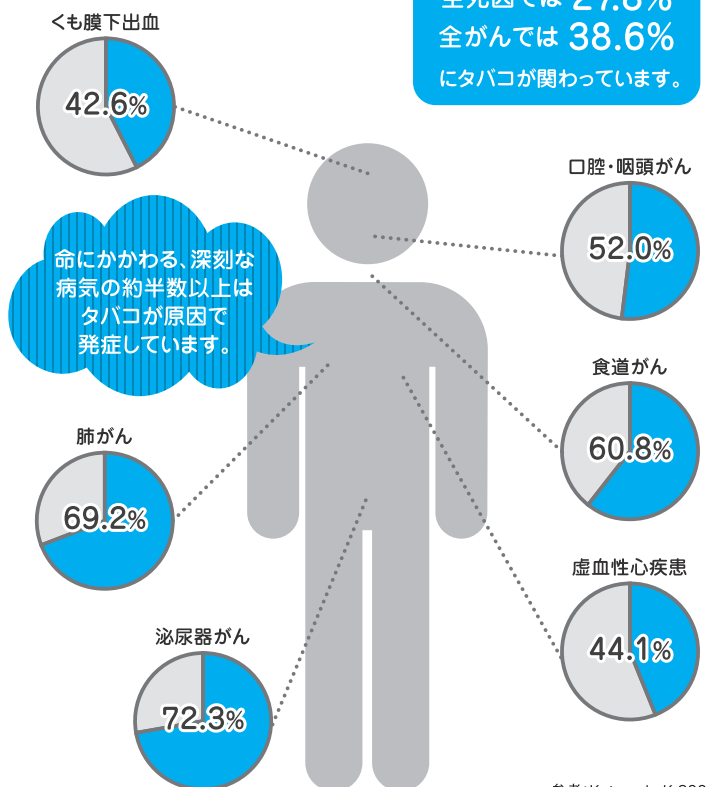


こんなに悪い!「百害あって一利なし」といわれる理由

たばこの煙にはさまざまな有害物質や発がん物質が含まれています。この有害物質はのどや肺など煙の通り道以外にも、だ液や血液によってからだのすみずみまで運搬されるため、全身の病気の原因となります。

■病気の原因がタバコである割合(男性)



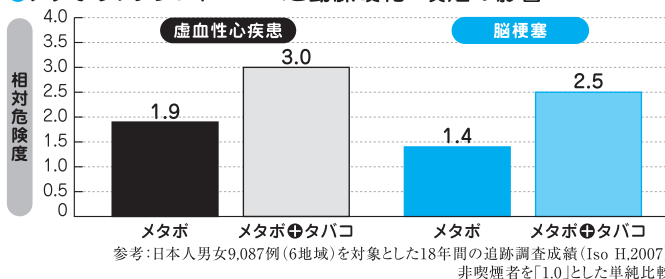
全死因では **27.8%**
全がんでは **38.6%**
にタバコが関わっています。

参考: Katanoda K, 2008

タバコはメタボの友達?!

メタボリックシンドロームに喫煙が重なると、動脈硬化が進行して虚血性心疾患(狭心症・心筋梗塞)や脳梗塞にかかる危険が増大します。

●メタボリックシンドロームと動脈硬化-喫煙の影響-



要注意!“軽いタバコ”も危険がいっぱい

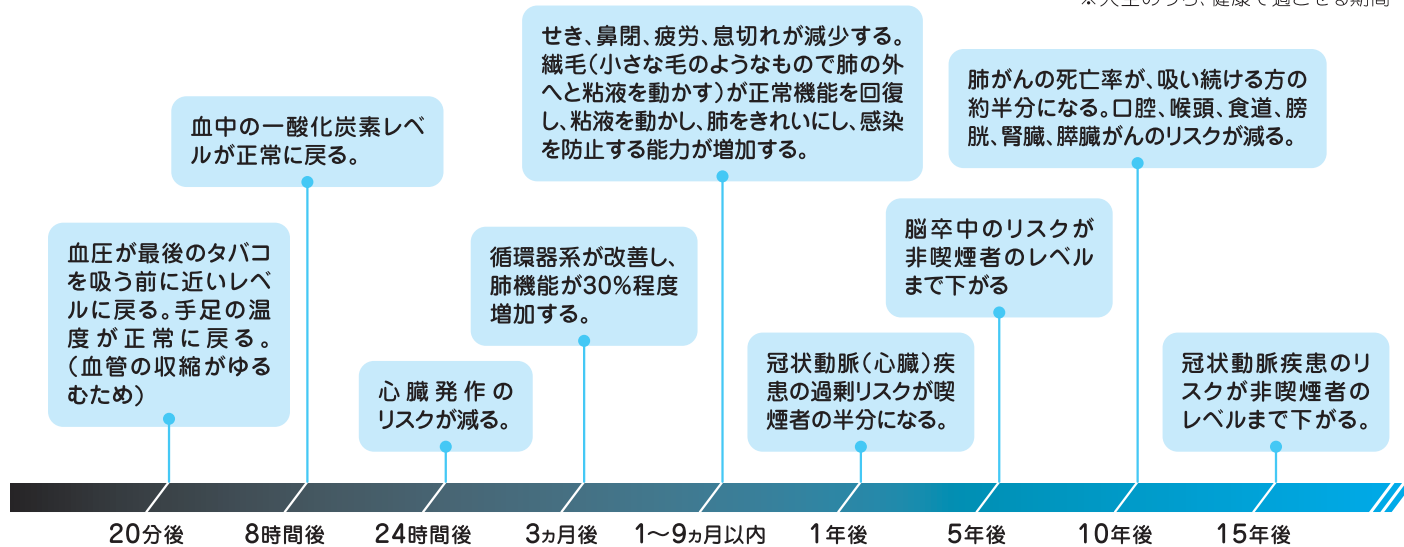
ふだん吸うタバコを軽い(ニコチンが少ない)タイプに切り替えても、からだはニコチンを欲しがって、「本数が増える」「ピッチが早くなる」「深く吸う」「根本まで吸う」などの行動が見られる傾向にあります。

本数やピッチが有害物質の一酸化炭素の取り込み量を増やします。軽いタバコにするとより身体への害は拡大します。

今からでも遅くない! 禁煙の効果

禁煙は、約20分後から健康効果があらわれます。いつからやめても効果があります。今すぐ始めてみませんか?結果的に寿命、健康寿命*を延ばすことにつながります。

※人生のうち、健康で過ごせる期間



参考: 厚生労働省「e-ヘルスネット・禁煙とその効果」