

正しく知ろう！

たばこの影響



5/31は
世界禁煙デー！
5/31～6/6は
禁煙週間です！



奈良養生訓

たばこが与える健康への影響は？

日本人が命を落とす2大リスク要因の1つが**喫煙**です！

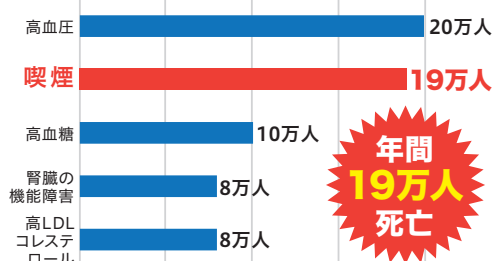
- たばこには5,300種類以上の化学物質と70種類以上の発がん性物質が含まれています。
- 喫煙はがん以外にも、脳卒中や心臓病、慢性的な肺疾患、糖尿病、慢性腎臓病など、**さまざまな生活習慣病を引き起こします！**

望まない受動喫煙を「ゼロ」に！



- 受動喫煙とは、たばこの煙を意図せず吸わされることを言い、喫煙をしていない**周りの人の健康に悪影響**を及ぼします。
- 喫煙者の吐いた息、毛髪や衣類、部屋などの表面に付着して残留した化学物質からも受動喫煙は発生するため、**加熱式たばこでも受動喫煙は発生します！**

わが国におけるリスク要因別の関連死亡者数
－男女計(2019)上位5位－



年間
19万人
死亡

出典: Nomura S, et al. Lancet Reg Health West Pac. 2022

加熱式たばこは、たばこ葉を使用するためニコチンを含む有害物質が発生します！

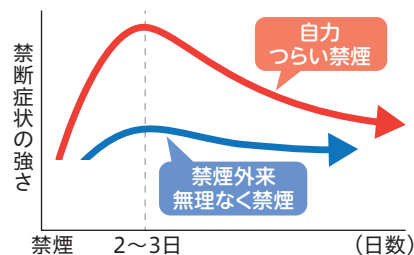
紙巻きたばこから加熱式たばこへ切り替えても禁煙にはなりません。



この機会に禁煙しませんか？

- 「禁煙外来」の治療は自力での禁煙よりも無理なく禁煙に取り組みます！
- 3カ月間(5回)の受診を完了した人の78.5%が治療完了時に禁煙に成功しています！
- 6カ月間以上続く禁煙の成功率は自力で禁煙した場合に比べて**4～6倍も高い**です！

4～6倍



たばこをやめれば健康は取り戻せます！

禁煙に手遅れはありません。禁煙補助剤(ニコチンパッチ)は薬局でも購入することができます。

まずは、**医療機関**や**薬局**に相談しましょう！

相談できる機関の一覧はこちら



奈良県 禁煙 検索

