

たばこの健康被害を知ろう！

別名「肺の生活習慣病」

～たばことCOPDの関係～

禁煙は、たばこの健康被害について知ることから始めましょう。

COPDって何？

- 主たる原因は「**たばこ**」といわれている。
- 有害物質を**長く**吸い込み続けることなどで生じる肺疾患。

たばこに含まれる有害物質とは？

一酸化炭素

(酸欠になる)

タール

(ヤニの成分)

ニコチン (麻薬よりも依存性が強い)

【参考】依存症へのなりやすさ
ニコチン>ヘロイン>コカイン>アルコール>カフェイン

その他、発がん性のある物質

たばこは健康にとってどんな影響があるの？

- 肺の状態が悪くなることで、全身で色々な病気にかかりやすくなる！

肺炎

脳卒中

心筋梗塞

認知症

貧血

糖尿病

肺がんになる確率
10倍増し！

メタボリック
シンドローム

空気中に広がった煙や有害物質

肺がんの発症
約2倍！

ぜん息

早産

乳幼児
突然死
症候群

たばこは自分だけではなく、周りの人の健康にも影響します！

周囲の大切な人たち

<世界の疾患別の死亡順位>

第1位 虚血性心疾患

第2位 脳卒中

第3位 **COPD**

1年間でおおよそ**300万人**が亡くなっていると推定されています。(2019年)

※佐賀県民は1年間で**約120人**が亡くなっていると推定されています。

たばこは全身の血管を固くしてしまうので、**心臓や脳の疾患にも悪影響**になります！



世界禁煙デー

世界禁煙デー (5月31日)



禁煙週間

禁煙週間 (5月31日～6月6日)