

# 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。

- 呼吸の流れが**狭く**なっているので、「せき」、「痰（たん）」、「息切れ」、「**ずっと溺れている感覚**」が続く。

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

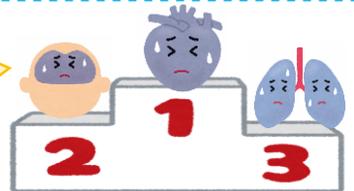
第2位 脳卒中

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)