



タバコは生活習慣病の最大の危険因子 いますぐ禁煙に取り組みましょう！

喫煙は心筋梗塞や脳卒中、歯周病などの生活習慣病を招く最大の危険因子です。また、がんの発生にも大きく影響しているといわれています。

近年、タバコに関する病気で注目されているものにCOPD（慢性閉塞性肺疾患）があります

す。これは長年の喫煙で肺の細胞に炎症がおこり、酸素が体に取り込まれにくくなる病気です。重症化するとじっとしていても息切れするようになります。その苦しさは「陸で溺れているよう」と表現されるほどです。

タバコの煙は、吸っている本人だけでなく

脳 卒 中

歯 周 病

喫煙は、口腔環境を悪化させて歯周病の原因に。

胃潰瘍・ 十二指腸潰瘍

粘膜への血流が減少して抵抗力が落ちるため、胃、十二指腸潰瘍になりやすく、また治りにくくなる。

高 血 圧

ニコチンが、血圧上昇、末梢血管の収縮、心拍数の増加の原因に。

動脈硬化

喫煙は動脈硬化の危険因子。特に高血圧症、脂質異常症がある人は要注意。動脈、心臓、脳などにダメージを与える。

タバコが招く病気

心 臓 病

COPD

長年かつ大量の喫煙が原因。タバコの煙には、ニコチンやタールなどの有害物質が多く含まれている。

が ん

肺がんだけでなく、^{こうくう}口腔がん、^{いんどう}咽頭がん、^{こうとう}喉頭がん、食道がん、胃がん、膀胱がん、子宮頸がんにも関係している。

医師による禁煙サポートが受けられる

禁 煙 外 来

喫煙歴、ニコチン依存度など一定の条件を満たしている方で、医師が必要と認めた場合、健康保険での禁煙治療が受けられます。

治療ではニコチンパッチやガムに加えて、禁煙時のイライラや喫煙の満足感を軽減する飲み薬などが処方されることもあります。



周囲の人もタバコから立ち上る煙（副流煙）を吸うこと（受動喫煙）で病気になりやすくなります。喫煙者本人が吸い込む主流煙よりも有害成分が多く含まれているからです。

東日本震災の復興に向けた財源としてたばこ税の増税も議論されており、これからさらにタバコが値上げされるかもしれません。タバコ代の節約に加えて喫煙者本人の健康、周囲の人の健康のために、ぜひ禁煙に取り組んでいくのがおすすめです。