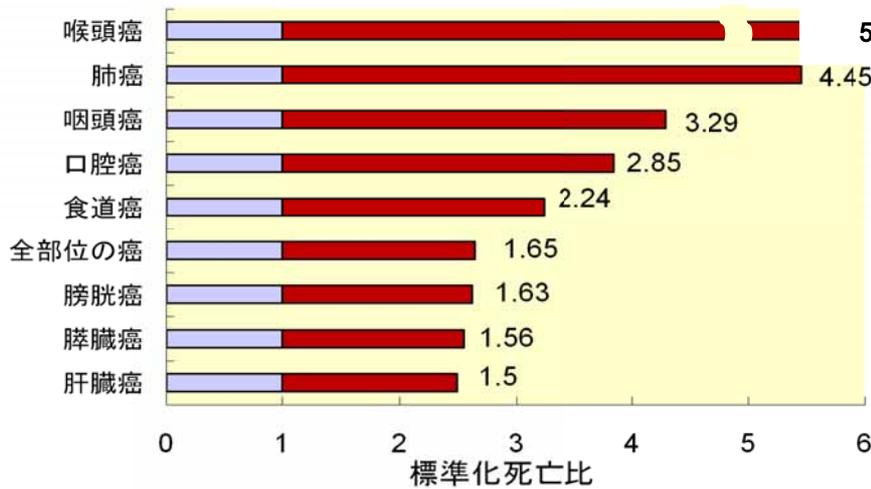


タバコが体に及ぼす影響

喫煙とがんの関係

がんの部位別にみた非喫煙者を1としたときの喫煙者の死亡比（1966～82、日本）



(出典:平山、Smoking Control-
その現状と今後の問題)

がん以外にもいろいろな影響が・・・

血管収縮 悪玉コレステロール増加
メタボリックシンドローム 動脈硬化
心筋梗塞、狭心症、脳梗塞を発症

気道や肺を傷つける せき、たん、
息切れ 気管支炎の慢性化
慢性閉塞性肺疾患 (COPD)

日常的な不眠、頭痛、朝の胃のむかつき、
血圧上昇、心拍数増加、肩や首のこり、口
臭、食欲低下、持久力の低下



人には迷惑をかけていない？

換気扇を回しながらカレーを作っても、部屋の中にカレーのにおいはしていますよね。それと同じで、換気扇の下や戶外でタバコを吸っても、有害物質は広い範囲にあっていう間に広がってしまいます。また、家族に気を使ったつもりで、隣の家にタバコの煙が流れている場合もあります。

それでもやっぱり、タバコを吸い続けますか？

それとも、禁煙にチャレンジしてみますか？