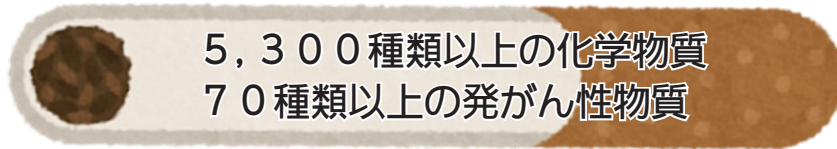


たばこの害知っていますか？

《たばこの煙に含まれているもの》




《身体への影響》

 **がんによって死亡する危険性が上昇！**

肺がんだけでなく、咽喉がんや食道がん、女性は子宮頸部がんなど、たばこは全身のがんに関係していることが明らかになっています。

 **心臓病・脳卒中にも悪影響！**

たばこは心臓に負担をかけ、血管の老化を促進します。また非喫煙者に比べ、血栓ができやすく、心臓病や脳卒中にかかる危険性を高める要因となっています。

 **気管支にも影響あり！**

たばこに含まれる有害物質が気道や肺に刺激を与えるため呼吸機能を低下させ、慢性気管支炎や気管支喘息、肺気腫などにかかりやすくなります。

 **口の中にも影響あり！**

口の中に煙が直接入ることにより、歯肉の血液循環が悪くなり歯周病（細菌の感染により歯茎が赤く腫れたり、歯が抜け落ちる病気）が進行しやすくなります。また、歯が茶色に着色したり、不快な口臭の原因にもなります。受動喫煙においても、同様に歯周病などのリスクが上昇することがわかっています。

最近では、火をつけて燃やす従来の紙たばこの他に、新型たばこ（加熱式たばこ・電子たばこ）や水たばこなど様々な製品があります。これらの製品も有害物質が含まれており、喫煙者にも周囲の人へも、健康に悪影響が生じる可能性があるといわれています。

自分に合った方法で禁煙を試みませんか？



がんや心臓病等、たばこによる様々な病気を予防するためには禁煙が重要です。たばこがやめられないのは、依存や習慣が複雑に絡み合っているためです。

※禁煙を試みるための新たな選択肢として禁煙外来があります。

《吸いたいときに気を紛らわす方法》 ※一例です



水を飲む



シャワーを浴びる



深呼吸



顔を洗う



運動をする

出典：喫煙 | e-ヘルスネット（厚生労働省）