

そのままだま吸い続けて...
大丈夫ですか?

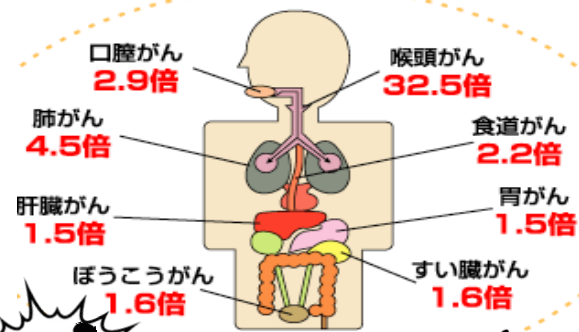
さらば、タバコ!

毎月22日は、禁煙の日です。

肺がん発症率 4.5倍

タバコに含まれる発がん物質は、肺だけでなく、全身にばらまかれます。

非喫煙者と比較した喫煙者のがんによる死亡の危険性(男)



出典/平山雄 計画調査 (1966年~1982年)

喝! ストレス解消になる~♪

生活習慣病にも...

ニコチン

ニコチンは、血圧を上げる作用があり、心臓に大きな負担がかかります。

一酸化炭素

一酸化炭素は、悪玉コレステロールや中性脂肪を増やすとともに、血のかたまりができやすくなり、脳梗塞や、心筋梗塞の原因となります。

喝! 食事に気をつけてれば大丈夫でしょ。

危険です! 受動喫煙

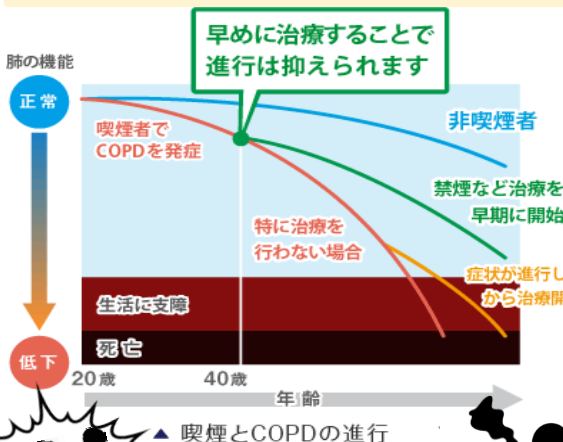
受動喫煙とは、自分の意思とは関係なく周囲のタバコの煙を吸い込むことを言い、非喫煙者の健康にも、悪影響を及ぼします。

子どもや妊婦への影響...

- ・早産
 - ・流産
 - ・新生児の低体重化
 - ・気管支喘息
 - ・身体発育の低下
 - ・中耳炎
 - ・小児がん
- 喝! 迷惑かけてないし~♪

その息切れ、COPD かもしれません。

COPDは、主にタバコが原因で肺の機能が失われていく疾患です。長年の喫煙習慣によって、呼吸機能がだんだん低下していきます。



日本での年間死亡者数 (2007年)

1万6千人

咳・痰 息切れ 長引く風邪

上記の症状がある場合、早めに医療機関を受診しましょう。

あの時やめておけば...

5つ以上当てはまるとニコチン依存症かも。

- 1 自分が吸うつもりより、多くタバコを吸ってしまうことがある。
- 2 禁煙や本数を減らそうと試みて、できなかったことがある。
- 3 禁煙したり、本数を減らそうとしたときに、タバコがほしくてほしくてたまらなくなることがあった。
- 4 禁煙したり本数を減らしたとき、イライラ・神経質・落ちつかない・集中しにくい・憂うつ・頭痛・眠気・胃のむかつき・食欲または体重増加・手の震え・脈が遅いなどの症状があった。
- 5 ④の症状を消すために、またタバコを吸い始めることがあった。
- 6 重い病気にかかったとき、タバコはよくないとわかっているのに吸うことがあった。
- 7 タバコのために、自分に健康問題が起きているとわかっているにもかかわらず、吸うことがあった。
- 8 タバコを吸うことで、自分に不安や抑うつ状態が起きているとわかっているにもかかわらず、吸うことがあった。
- 9 自分はタバコに依存していると感じることがあった。
- 10 タバコが吸えないような仕事やつきあいを避けることが何度かあった。

禁煙治療のための標準手順書第5版より引用

わたくし、本日より禁煙します。

禁煙の効果



- 20分後 血圧が正常になる。
- 8時間後 血液中の酸素濃度が正常化する。
- 1日後 心筋梗塞のリスクが減る。
- 2日後 味覚や嗅覚が回復する。
- 3ヶ月後 体の機能が改善され、歩行が楽になる。
- 1~9ヶ月後 咳、疲労、息切れが改善する。
- 5年後 肺がんのリスクが減る。
- 10年後 肺がんのリスクが非喫煙者と同程度まで減る。

家族のため、大切な人のため。

努力はしたけど... やめられない...

COPDがひどくなると、今まで普通にできていたことがだんだんできなくなります。

タバコよ... 永遠にさようなら 禁煙外来

喫煙者の70%は、ニコチン依存症です。タバコをやめられないのは、あなたの意志の弱さではなく、ニコチンの強い依存性が原因です。このような喫煙習慣は「ニコチン依存症」といわれ、治療が必要な病気とされています。意志の力だけで治せるものではないからこそ、ぜひ「お医者さんと禁煙」を始めませんか?



<お問い合わせ先>

医療法人社団 如水会
今村病院 健康管理センター
TEL: (0942) 84-1238