



☆どうぞご自由にお持ち帰りください☆

タバコの害と禁煙効果

禁煙って本当に必要なの？と思っているあなた。タバコには一体どのような有害物質が含まれ、身体にどのような影響を与えるのでしょうか？タバコによって引き起こされる病気や、禁煙のメリットについて考えてみましょう。

タバコには、どんな害があるの？

- ・タバコの煙に含まれる有害物質

ニコチン、タール、一酸化炭素・・・タバコ3悪

タバコの煙（タール）には、4,000種類以上もの化学物質が含まれています。そのうち、発がん性物質は、なんと60種類！！

- ・依存症とニコチン

タバコに含まれるニコチンは麻薬にも劣らない依存性を持つ薬物です。

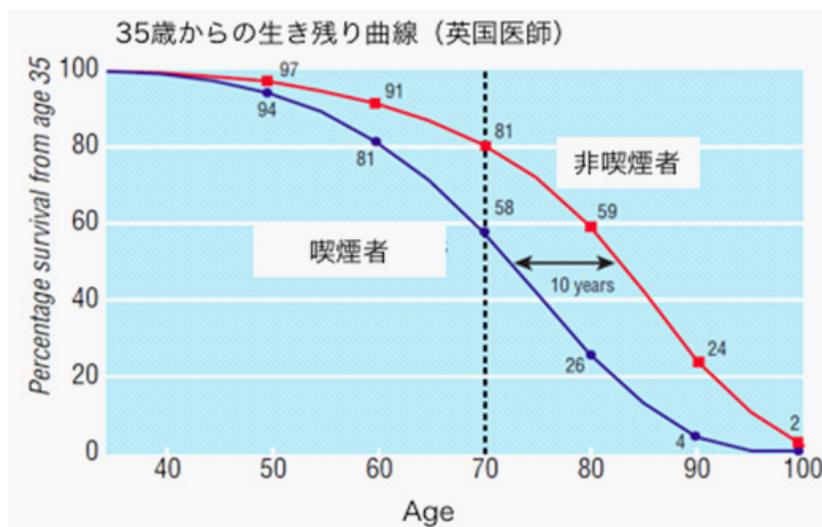
依存症になった人でのやめることの難しさ：

(アルコール=コカイン=ヘロイン=ニコチン) > カフェイン

- ・喫煙者は長生きできない？！

喫煙を続けることで、寿命は**10年短く**なります。そして、35歳の方が70歳まで生きている割合は、**タバコを吸わない人 81%** **喫煙者 58%**

(英国人男性医師の調査によるデータです)



禁煙の効果とメリット

・禁煙でとりもどせる寿命

寿命は、タバコを吸うことで短くなりますが、禁煙すれば取り戻せます。

禁煙を始める年齢		寿命
35歳	⇒	+10年間
40歳	⇒	+9年間
50歳	⇒	+6年間
60歳	⇒	+3年間



・禁煙すると、次のような効果を実感できます。

咳や痰がへる／食事がおいしくなる／衣服や部屋のタバコ臭さがとれる／口臭がしなくなる
肌の調子がよくなる

・禁煙すると、これだけ貯金ができる！

禁煙することで趣味や旅行、車の購入など、より快適で余裕のある生活を楽しめます。



タバコがやめられないのは、あなたの意思の弱さではなく、ニコチンのもつ強い依存性が原因です。これは「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。禁煙成功のために、禁煙外来を受診してみませんか？

♪糖尿病教室♪

※糖尿病以外の方、ご家族も大歓迎です。

12月9日(水)正月、宴会で血糖が上がらないコツ 管理栄養士：結川美帆

時間：16時30分～17時30分

場所：真生会富山病院 さくら病棟 指導室1