

すす
る
っ
?

タバコで変わるあなたの未来

禁煙

し
な
い
っ
?



たばこは肺がんだけでなく、さまざまな生活習慣病を誘発、重症化させる大きな要因となります。たばこを吸っている限り、健康な人生は望めません。禁煙であなたの未来も変わります。



禁煙すれば 手に入る!

- がんのリスクが減る
- 心臓病や脳卒中のリスクが減る
- 呼吸器疾患のリスクが減る
- 胃・十二指腸潰瘍になりにくい
- 歯周病が改善する
- かぜなどにかかりにくくなる
- 咳や痰が改善する
- 息切れしなくなる
- 肌がきれいになる

タバコが及ぼす 健康被害

- がん(肺がん、口腔・咽頭がん、食道がん、胃がん、大腸がん、肝がん、子宮頸がんなど)
- 心筋梗塞や脳卒中などの循環器疾患
- COPD(慢性閉塞性肺疾患)、気管支喘息などの呼吸器疾患
- 糖尿病(合併症の悪化を含む)
- 胃・十二指腸潰瘍
- 歯周病 など

とくにCOPDは
患者の約9割が
喫煙者です。



あなたの禁煙で
受動喫煙も
減らせる!

たばこは本人だけではなく周囲にも、受動喫煙による健康被害(肺がんや心筋梗塞に加え、子どもの呼吸器障害、低出生体重児など)を及ぼします。家族の健康を守るためにも、ぜひ禁煙をおすすめします。

