

がん予防のため「禁煙を！」



① がんは、日本人の死因のトップです

1981年以降、日本人の死因のトップは常にがんで、年々増加傾向です。70歳を過ぎると3~4人に一人はがんにかかります。がんは日本人の国民病です。

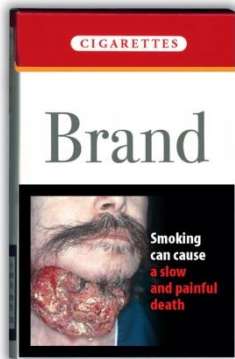
② そもそも「がん」とは？

がんは、正常な細胞の遺伝子が様々な刺激を受け、がん遺伝子となり、細胞が異常に増殖を始めた結果おこる病気です。たった1個の細胞が変化し増殖した結果、腫瘍ができていきます。

③ がんの最大の原因は、タバコです

喫煙者になったがんの6割は喫煙が原因です。男性のがんの29%、女性のがんの3%が、喫煙をしていなければがんにならずに済みます。

日本人全員がタバコを吸わなければ、年間約9万人の日本人ががんにかからなくてもすみます。



④ タバコ煙には、5300種類の化学物質と70種類の発がん性物質が入っています

ご存知ですか、タバコの成分

タバコ煙の成分	身のまわりの例
✓アンモニア	悪臭、刺激臭
✓ホルムアルデヒド	シックハウス、塗料
✓トルエン	シンナーの主成分
✓フェノール	殺虫剤の主成分
✓ベンゼン	ガソリンの成分
✓シアン化水素	殺そ剤(ねずみ駆除剤)
✓カドミウム	有毒金属、イタイイタイ病
✓一酸化炭素	車の排気ガス
✓ダイオキシシン	ごみ焼却からでる猛毒
...	



タバコの煙には5300種類の化学物質
その中には70種類の発がん性物質

⑤ がんの危険性が減るには、禁煙してから10~20年必要です

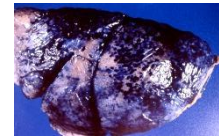
禁煙してすぐのがんの危険性が減るわけではありません。だからこそ、早い禁煙が望まれます。

⑥ 喫煙は体への様々な悪影響が...

喫煙は、がん以外にも、脳卒中、心臓病、肺炎、COPD、メタボリック症候群、糖尿病、歯周病などの原因となり、高血圧症や脂質異常、ぜんそくの病態を悪化させます。仮にがんにならなくても、その先には別の病気が次々に待っているのです。喫煙は「健康への最大の危険因子」であり、禁煙のメリットは計り知れません。



正常肺



喫煙で汚れた肺



⑦ 喫煙は周りの人に受動喫煙をおこします

あなたの喫煙により、あなたが大切にしている人も受動喫煙を受け、病気になりやすくなります。

⑧ 正しい(自力での)「禁煙法」です

- 減らす・軽くする・加熱式タバコへ変更はNG
- 期日を決めて一気に禁煙を開始する
- 一定の禁断症状は覚悟する(3~7日がヤマ)
- 喫煙と結びつく生活パターンを変える
 - 食後はすぐに席を立てて歯みがき
 - コーヒーや飲酒を控える
- 吸いやすい「環境」を作らない
 - タバコ・ライター・灰皿は捨てる
 - 喫煙者や喫煙場所に近づかない
 - タバコを買っていた場所に行かない
 - 3原則は「捨てる・買わない・もらわない」
- 吸いたくなったら「代替りの行動」
 - 深呼吸・水や茶を飲む・体操・歯みがき、etc
- 再発は「1本だけ」から。代替りの行動で対処していけば、徐々に思い出さなくなります
- うまくいかないときは、禁煙外来へ！

禁煙外来 検索

- 楽で・禁断症状が確実に少ない
- 確実・3ヵ月(5回)通院すれば7~8割成功
- 安い・3ヵ月の保険診療で2万円弱

