

大切な家族の元氣をつくろう!

自分のために、大切な人のために

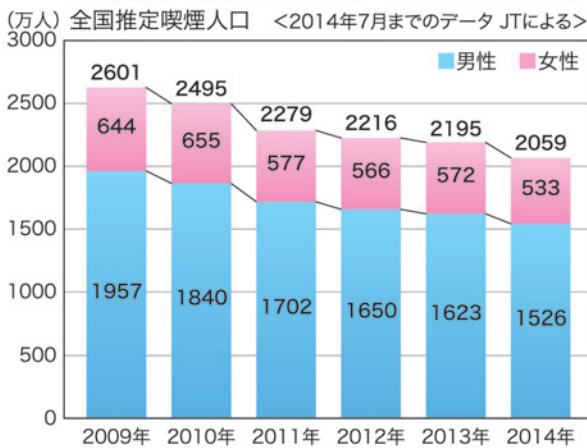
改めて知ろう!タバコの影響

タバコの煙に含まれる有害物質は、喫煙者だけでなく周囲の人たちの健康にも影響を及ぼすことが知られています。体への影響を改めて知ること、自分自身や家族の禁煙を促したり、喫煙マナーを見直すきっかけにしましょう。

喫煙人口は減少中

近年、様々な施設や店舗が「禁煙」となったり、屋内で禁煙スペースと喫煙スペースを分ける「分煙」が進んだことがきっかけとなり、喫煙人口が減少傾向にあります。

分煙 禁煙スペース 禁煙外来の普及

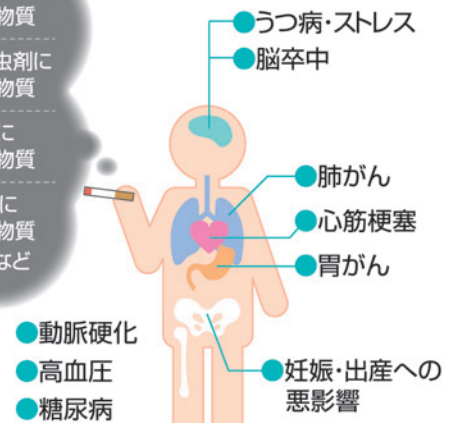


タバコがこんな病気の原因に…

タバコの煙にはこんな有害物質が含まれています。

- アセトン** ベンキ除去剤に含まれる物質
- ヒ素** アリ用殺虫剤に含まれる物質
- 一酸化炭素** 排気ガスに含まれる物質
- トルエン** 工業溶剤に含まれる物質など

タバコの煙に含まれる4,000種類以上の化学物質のうち、200種類以上が体に悪影響を及ぼすと言われています。



ご存知ですか? 「受動喫煙」の危険性

タバコの煙に含まれる有害物質は、吸っている人だけでなく周りの人の健康にも悪影響を及ぼします。喫煙習慣のある人は、家族や友人など周りの人への配慮が必要です。

喫煙者の服について、煙が影響を与えることもあります!

「受動喫煙」で現れる症状 **CHECK!** タバコの中から出る煙や、喫煙者が吐き出した煙を吸うことを「受動喫煙」と言います。

- 目やのどの痛み
- がんリスクの上昇
- 脳卒中、心筋梗塞、糖尿病
- 妊娠中の流産や早産
- 子どもの中耳炎や呼吸器疾患



禁煙のメリット

タバコをやめることで、喫煙者自身や周りの人の健康への悪影響を取り除ける他、体に次のようなメリットがあるとされています。近年では禁煙をサポートする禁煙外来も普及していますので、上手に活用しましょう。

- 呼吸が楽になった
- ごはんがおいしく感じる
- 目覚めがさわやかになった
- 肩こりが緩和した
- 肌の調子がよくなった

