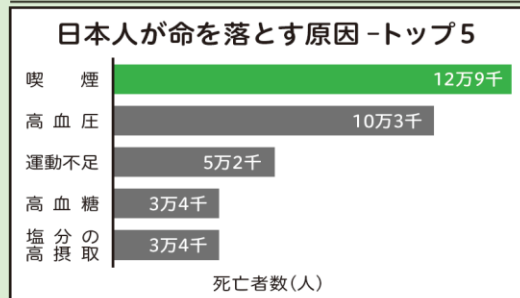


大分県の健康指標ランキングによると、18市町村の中で由布市は喫煙をしている人の割合が、女性は2番目、男性は8番目に多いという結果でした。他の市町村と比較すると、特に女性の喫煙者が多いことが分かります。そこで今回は、喫煙と健康への影響についてお話しします。

●日本人が命を落とす原因の第1位が喫煙です！



出典：健康日本 21（第二次）8 ページ

喫煙は、がんをはじめ、脳卒中や虚血性心疾患、慢性閉塞性肺疾患（COPD）、結核、2型糖尿病、歯周疾患などの多くの病気と関係しており、予防ができる最大の死亡原因であることが分かっています。

また、妊娠出産への影響として、早産、低体重児の出生、胎児発育遅延などが挙げられます。

加熱式たばこにも
ニコチンや
発がん性物質は
含まれています！



●タバコを辞めると、こんな効果が！

禁煙効果は、最後の1本を吸った20分後から表れます。

20分後	8時間後	24時間後	48時間後	2週間 ～3ヵ月後	1ヵ月 ～9ヵ月後	5年 ～10年後	15年後
▼ 血圧が 正常値になる 	▼ 血中の酸素濃度が 正常になる 	▼ 心臓発作のリスクが 下がる	▼ 味覚・嗅覚が 回復し始める 	▼ 循環機能が 改善する	▼ 咳・息切れ・疲労が改善する ▼ 風邪などの感染症に かかりにくくなる	▼ 肺がんのリスクが半減する	▼ 肺がんなどの病気のリスクが 非喫煙者と同程度になる

禁煙をすると、病気のリスクが下がるだけでなく、時間やお金を節約できたり、肌の調子が良くなって若返って見えたり、良いことがたくさんあります！

何年たばこを吸っていても、禁煙をするのに遅すぎることはありません。

これを機に、禁煙をはじめませんか？

