

☆知っていますか？

たばこの影響は肺だけ？

煙を直接吸い込むのは **肺**ですが、

有害物質は血流で**全身の多くの臓器へ**

何と！喫煙者の肺がんの危険度

吸わない人の**3~4倍！**

肺がんの死亡の

69.2% (男性) 19.8% (女性) は

タバコがなければ肺がんにならなかったと推計

健康志向で喫煙者は年々減少！

☆1日20本のたばこを1年間吸い続けることを**中止すると**
牛乳びん約1本分のタールを
吸い込まなくなる！



☆気を付けて！ 受動喫煙！

喫煙者の**周囲の人**は、2種類の煙を吸い込み

危険



【たばこの煙 ①と②】

①**主流煙** (喫煙者本人が吸っている煙)

ニコチン → **依存性**が高い 心臓に負担

一酸化炭素 → **酸素欠乏**で心臓に負担

タール → **発がん性物質** 肺真っ黒

②**副流煙** (喫煙者の周囲にある煙)

ニコチンは、主流煙の**2.8倍**含まれ、より危険！

一酸化炭素は、主流煙の**4.7倍**含まれ、より危険！

タールは、主流煙の**3.4倍**含まれ、より危険！

受動喫煙により、
1日に41人
年間15,000人が死亡

喫煙者の周囲に喫煙者以外の喫煙者、受動喫煙、肺がん、虚血性心疾患、乳がん発症率増加等について、喫煙者1000人で1人に1人が受動喫煙の影響を受ける

たばこを吸わない人への影響
(受動喫煙)



受動喫煙のリスク！ あなたとあなたの大切な人をたばこの煙から守りましょう！

○施設内の全面禁煙 (喫煙室設置) を検討しましょう

○喫煙マナーを守りましょう

・歩きたばこはやめましょう

・子どもや病人、妊娠中の人のそばで、たばこは吸わないようにしましょう

(喫煙後、身体や息から有害物質は放出される)

○防煙：周囲の大人の注意も大切です！

・子どもが吸うと中毒性が高く危険！



☆調べてみませんか？ あなたの肺年齢！

簡単に肺年齢を測定できます。試しに測定を希望される事業所は、ご連絡ください。

日程等を調整させていただきます。

東讃保健福祉事務所 健康づくり (0879-29-8351)