

☆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1人が1日20本吸うと、周囲の喫煙者1人に1人に相当する量の副流煙を吐き出す。副流煙は主流煙の約1/3のニコチンと約1/2の一酸化炭素を含んでいる。

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、妊娠中の方のそばで、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。

東讚保健福祉事務所 健康づくり (0879-29-8251)