

医療法人 寿楽会 N.O.クリニック

大阪市西区南堀江1-18-21

TEL 06-6533-6760

FAX 06-6533-3395



それでもまだ、たばこを吸いますか？

5月31日は今年で23回目になる「世界禁煙デー」です！
たばこの煙にはニコチン、タール、一酸化炭素をはじめ、**200種類以上の有害物質**が含まれており、体にさまざまな悪影響を及ぼします。

寿命が縮む

たばこ1本で5分30秒の早死。
1日20本、1年間吸うと28日間の損失。

呼吸器系

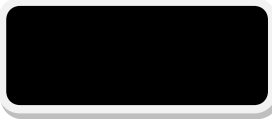
慢性気管支炎・肺気腫・肺炎の危険が増加

心臓病の原因

心筋梗塞・狭心症の危険が増加し、動脈硬化の原因ともなる。また、細動脈を収縮させ、高血圧や脈拍の増加が起こる。

消化器系

胃・十二指腸潰瘍の原因となる。胃液の分泌が亢進し、胃粘膜の抵抗力が弱まる。



全身のがんが増加

吸わない人を1としたら
咽頭がん…32倍 すい臓がん…1.6倍
肺がん…4.4倍 食道がん…2.2倍
胃がん…1.5倍

心臓病の原因

心筋梗塞・狭心症の危険が増加し、動脈硬化の原因ともなる。また、細動脈を収縮させ、高血圧や脈拍の増加が起こる。

その他

嗅覚・味覚・食欲が鈍くなる他、口臭や目への刺激が気になる。
運動能力を低下させることもある。



加えて… たばこを吸う人はメタボになりやすい！！！！

たばこを吸うとメタボリックシンドロームを発症するリスクが高まります。メタボリックシンドロームの原因として、過食や身体活動不足がまず頭に浮かびますが、喫煙も脂質代謝や糖代謝への影響などを介してメタボリックシンドロームの発症リスクを高めます。

禁煙にチャレンジ！！

3日過ぎると50%の人が楽に
4日過ぎると、80%の人が楽に
5日過ぎると、ほとんどの人が楽に

1. やめる理由をはっきりさせる

2. 吸いたくなる環境をつくらない

3. まずは半日間、次にまた半日間がんばる

はじめの5日間は…



水をたくさん飲む
(冷たい水や熱いお茶)



魚肉類を減らし、
野菜中心の食事に



アルコールはできるだけ
やめる(または控える)



油っこい料理を控える



食後は、すぐ立ち上がり、
歯を磨いたり散歩をする



コーヒー・紅茶・濃いお茶
は控えめに



八分目
………
常に腹8分目に

禁断症状対策

- ゆっくりと深呼吸3回
- 休息を十分にとり、気分転換をはかる。過労は禁物！
- 仲間をつくる

10月1日から
煙草が値上がり
するよ

