



# 禁煙して健康になろう！！



喫煙によりほぼすべての臓器が害を受け、健康に影響を及ぼします。喫煙により引き起こされる疾病は増加しています。禁煙により長期だけでなく即効性のメリットがあり、喫煙による病気のリスクが低下して健康状態も良くなります。低タール・低ニコチンたばこには、明らかな健康へのメリットは認められていません。



## <禁煙の効果>

長年タバコを吸っていても、禁煙するのに遅すぎることはありません。たばこを吸う人は、吸わない人に比べて、心筋梗塞や脳梗塞が発症するリスクが2～4倍にまで高くなります。しかし、禁煙すればすぐ効果が出てきます。禁煙を3年ほど続ければ、リスクが顕著に減少します。

## <がんとタバコ>

国際がん研究機関（IARC）の2012年の報告によると、喫煙との関連が確実ながんとして、口腔・鼻咽頭・副鼻腔・咽頭・肺・食道・胃・膵臓・大腸・肝臓・腎臓・尿管・膀胱・子宮頸部・卵巣・骨髄性白血病があげられています。また2004年の米国公衆衛生長官報告書でも、口腔・咽頭・肺・鼻腔/副鼻腔・中/下咽頭・食道・胃・肝臓・膵臓・子宮頸部・尿路・白血病（骨髄性）は喫煙との因果関係があると判定されています。たばこの煙には60種類以上の発がん物質が含まれています。煙の通り道（くちのど・肺）はもちろん、唾液などに溶けてとおる消化管（食道・胃）、血液・肝臓・腎臓などの尿路）でもリスクが高くなることに注意が必要です。

### 直後

周囲の人をタバコの煙で汚染する心配がなくなる。



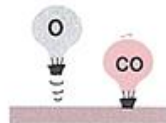
### 20分後

血圧と脈拍が正常値まで下がる。手足の温度が上がる。



### 8時間後

血中の一酸化炭素濃度が下がる。血中の酸素濃度が上がる。



### 24時間後

心臓発作の可能性が少なくなる。

### 数日後

味覚や嗅覚が改善する。歩行が楽になる。



### 1年後

肺機能の改善がみられる  
※軽度・中等度の慢性閉塞性肺疾患のある人。



### 1ヶ月～9ヶ月後

せきや喘鳴が改善する。スタミナが戻る。気道の自浄作用が改善し、感染を起こしにくくなる。



### 2週間～3ヶ月後

心臓や血管など、循環機能が改善する。



### 2～4年後

虚血性心疾患のリスクが、喫煙を続けた場合に比べて35%減少する。脳梗塞のリスクも顕著に低下する。

### 5～9年後

肺がんのリスクが喫煙を続けた場合に比べて明らかに低下する。

### 10～15年後

様々な病気にかかるリスクが非喫煙者のレベルまで近づく。

