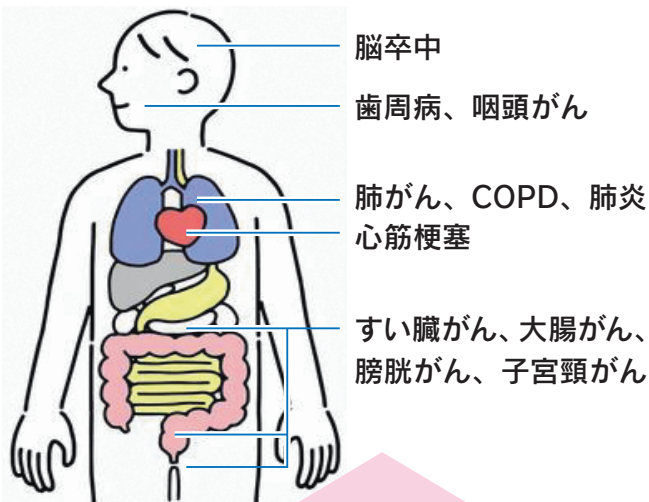


知らないではすまされない！

# たばこの害について考えよう

## たばこによってリスクが高まる病気



たばこは、  
さまざまな生活  
習慣病のリスク  
を高めます。

## 日本人が命を落とす最大の原因がたばこ

わが国におけるリスク要因別の関連死亡者数  
-男女計(2007年)上位5位-



<IKeda N. et al. PLoS Med. 2012>

出典元：厚生労働省スマート・ライフ・プロジェクト

## 主流煙と副流煙

たばこの煙には喫煙者が直接吸い込む「主流煙」と、火のついた先から立ち上がる「副流煙」の2種類があります。

周囲の人が影響を受ける副流煙は燃焼温度が低いため、有害物質の多くが分解されていません。またフィルターも通していないため、非常に危険な煙と言えます。

主流煙

### 副流煙

ニコチン…2.8倍  
タール…3.4倍  
一酸化炭素  
……4.7倍

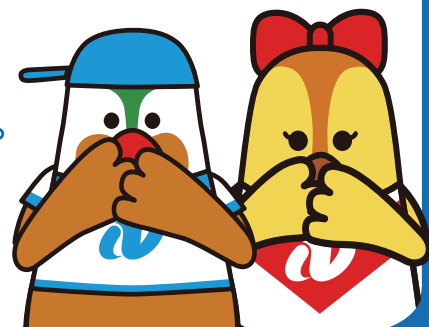


※主流煙に含まれる量を1とした場合

## 受動喫煙

本人は喫煙しなくても他人の喫煙により生じた有害物質を含む煙を吸わされてしまうことを受動喫煙といいます。

受動喫煙でも、肺がんや虚血性心疾患、脳卒中、乳幼児突然死症候群などの病気になるリスクが高まります。

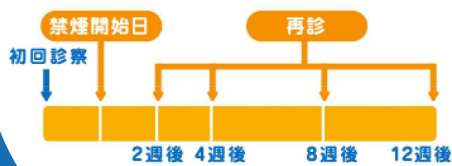


# じぶんのためにも！かぞくのためにも！ 禁煙してみませんか

## 禁煙外来を上手に活用して無理なく確実に禁煙

### 12週間で5回 受診する

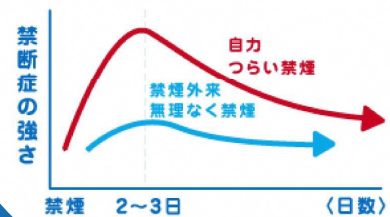
初回診察で禁煙開始日を決め、その後  
4回受診して、禁煙の状態を安定させます。



5回すべて受診した人では、  
治療終了時点で7~8割が  
禁煙に成功しています

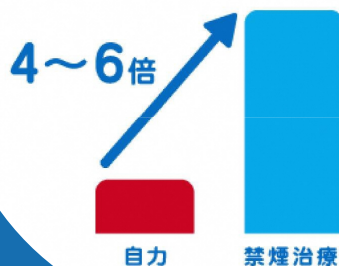
### 無理なく 禁煙できる

禁煙補助薬を使うことにより、  
苦しまずに禁煙することができます。



### より確実に 禁煙できる

自力に比べて4~6倍成功率が高まります。



出典元：  
厚生労働省  
スマート・ライフ・プロジェクト

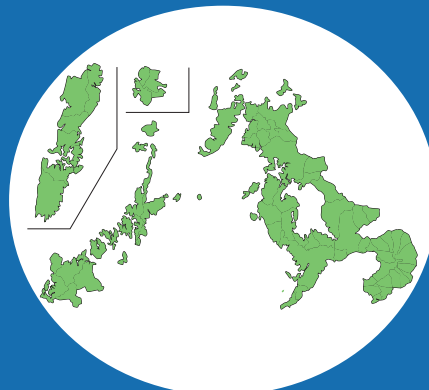
<Kasza KA. et al. Addiction. 2013>

## あなたの身近にもあります！長崎県の「禁煙支援医療機関」

長崎県 上手に禁煙しよう



長崎県内には  
約200か所の  
禁煙支援医療機関  
があります。



一定の条件を  
満たせば健康保険が  
適応されます。  
まずはご相談を！