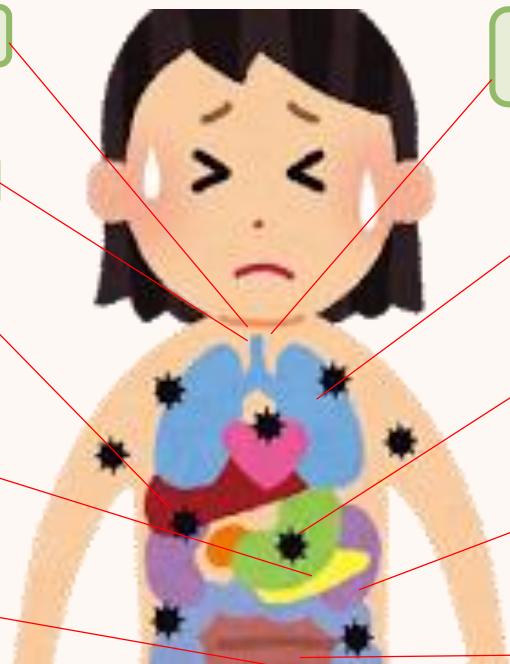


# 吸うほどに縮む。たばこも、命も。

たばこの悪影響を受けるのは喫煙者本人だけではありません！その煙は、たばこを吸わない周囲の人々の健康にも大きなダメージを与えます。

## 喫煙とがんの関連性



### 喉頭がん

男：5.5倍  
女：-

### 食道がん

男：3.4倍  
女：1.9倍

### 肝臓がん

男：1.8倍  
女：1.7倍

### 膵臓がん

男：1.6倍  
女：1.8倍

### 尿路(膀胱・腎盂・尿管)

男：5.4倍  
女：1.9倍

### 口唇・口腔・咽頭がん

男：2.7倍  
女：2.0倍

### 肺がん

男：4.8倍  
女：3.9倍

### 胃がん

男：1.5倍  
女：1.2倍

### 腎臓がん

男：1.6倍  
女：0.6倍

### 子宮頸がん

女：2.3倍

## 喫煙とがん死亡についての相対リスク

(非喫煙者を1として、喫煙者のがんリスクが何倍になるかを示す指標)

出典：国立がん研究センターがん対策情報センター

## 周りの人にも悪影響！受動喫煙の害！

他人のたばこの煙を吸うことで、がんになる可能性があります！



### 副流煙にも、発がん性のある化学物質が！！

子どもへの影響も大！

### 受動喫煙によって引き起こされる体への害

- 肺がん ● 急性心筋梗塞などの虚血性心疾患
- 低出生体重児 ● 喘息発作の誘発 など

年間約1万5千人！

### 受動喫煙による死亡者数の推計

受動喫煙による肺がん、虚血性心疾患および脳卒中による死亡者数は、年間約1万5千人。

出典：厚生労働省「たばこ白書」2016

## 今すぐ実践！禁煙のメリット

### 禁煙開始から...



#### 20分後

血圧と脈拍が正常値に

#### 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

#### 2週間後～

心臓や血管などの循環機能が改善

#### 1か月後～

咳や痰などの呼吸器症状が改善

#### 1年後

肺機能が改善

#### 5年後

肺がんのリスクが明らかに低下



**禁煙は、年齢や性別に関係なく、長く続けるほどがん予防の効果も大きくなります！**

参考：イギリスタバコ白書「Smoking Kills」,1988/IARC がん予防ハンドブック11巻,2007