

禁煙は、いつ始めても遅くない！

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。

たばこを吸っている本人はこんな病気になる！

厚労省は、2016年に喫煙と病気の因果関係をレベル1～4の4段階で判定しました！
レベル1は、科学的に因果関係が明らかなもので「根拠十分」とされています。

レベル1

<がん>

<その他の疾患>

鼻腔・副鼻腔がん

脳卒中

ニコチン依存症

口腔・咽頭がん

歯周病

喉頭がん

慢性閉塞性肺疾患
呼吸機能低下
結核（死亡）

食道がん

虚血性心疾患

肺がん

腹部大動脈瘤

肝臓がん

末梢性の動脈硬化

胃がん

2型糖尿病の発症

膵臓がん

<妊娠・出産>

膀胱がん

早産

子宮頸がん

低出生体重・
胎児発育遅延

出典：厚労省WEBサイト、喫煙と健康 喫煙の健康影響に関する検討会報告書；2016年。

受動喫煙でまわりの人はこんな危険が高くなる！

レベル1

根拠十分

レベル2

レベル2は、科学的に十分ではないものの因果関係を示唆しているとされるもの

肺がん

鼻腔・副鼻腔がん

がん以外の健康影響

- 大人
脳卒中
臭気・鼻への刺激感
虚血性心疾患
- 妊娠・出産
乳幼児突然死症候群（SIDS）
- 子ども
喘息の既往

乳がん

今すぐ実践！禁煙のメリット

禁煙開始から…

20分後

心拍数と血圧が正常値まで下がる

24時間後

心臓発作の可能性が少なくなる

2-12週間後

心臓や血管など循環機能が改善

1～9か月後

咳や息切れが改善し、感染症にかかりにくくなる

1年後

肺機能の改善がみられる

2～4年後

虚血性心疾患・脳梗塞のリスクが低下

5～9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、長く続けるほど健康改善効果が期待できます！

参考：厚労省WEBサイト、たばこと健康に関する情報ページ