

健康な未来を目指して 禁煙を始めましょう！



たばこの影響

（吸わない人に比べ吸う人のがん・死亡のリスク）

（男性）

死亡のリスク

1.7倍



がんのリスク

がん全体・・・1.6倍

食道がん・・・3.7倍

胃がん・・・1.7倍

膵がん・・・1.8倍

肺がん・・・4.5倍

大腸がん・・・1.4倍

（女性）

死亡のリスク

2.0倍



がんのリスク

がん全体・・・1.5倍

乳がん・・・1.9倍

乳がん（閉経前）・・・3.9倍

肺がん・・・4.2倍

引用：国立がん研究センター「多目的コホート研究の成果（2016年12月）」

たばこの煙には約5,000種類以上の化学物質と約70種類以上の発がん性物質が含まれており、さまざまな病気のリスクを高めます。

◆禁煙の効果

◎直後

周囲の人を煙草の煙で汚染する心配がなくなる。



◎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ヶ月～9ヶ月後

せきや喘鳴が改善する。スタミナが戻る。感染を起こしにくくなる。



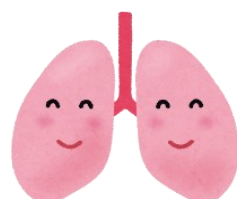
◎10～15年後

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。



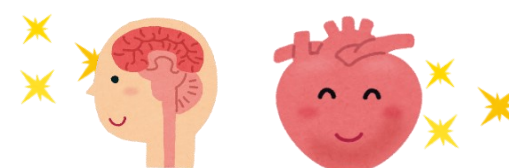
◎5～9年後

肺がんのリスクが明らかに低下する。



◎2～4年後

虚血性心疾患のリスクが35%減少する。脳梗塞のリスクも低下する。



参考：禁煙の効果 e-ヘルスネット 厚生労働省

禁煙すると、体は喫煙によるダメージからすぐに回復し始めます。
長年たばこを吸っていても、禁煙をするのに遅すぎることはありません。