

タバコの害について

【5月のお題】：タバコの害を理解し、禁煙の効果を理解する。

たばこ害について

【受動喫煙の害】

喫煙者だけでなく、非喫煙者でも受動喫煙によってがんや虚血性心疾患等のリスクが発生します。

肺がんのリスクは
1.28倍



虚血性心疾患のリスクは
1.3倍



脳卒中のリスクは
1.24倍



【喫煙の害】

喫煙はがんをはじめ、**脳卒中**や**虚血性心疾患**などの循環器疾患、**慢性閉塞性肺疾患（COPD）**や結核などの呼吸器疾患、**2型糖尿病**、歯周病など、多くの病気と関係しています。

禁煙をすることで本人や周りの人への喫煙によるリスクを下げることができます！

まとめ

たばこはがんをはじめ、脳卒中や糖尿病など多くの病気と関係していますが、禁煙することでリスクを下げるすることができます。また、禁煙は数時間でも身体にポジティブな影響があらわれます。まずは1日禁煙から実施してみましょう。

数時間でも効果あり!? 禁煙の効果

禁煙はたった20分、8時間でも身体にポジティブな影響があらわれます。まずは1日から禁煙を始めてみましょう。

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。



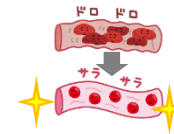
8時間後

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。



2週間～3ヶ月後

心臓や血管など、循環機能が改善する。



数日後

味覚や嗅覚が改善する。
歩行が楽になる。



24時間後

心臓発作の可能性が少なくなる。



5/31は「世界禁煙デー」です。

この日は非喫煙者も喫煙者もたばこについて考える機会にして、各社での取り組みに参加してください。