

生活習慣病と喫煙の関係

「タバコでうつぶく」がもたらす

体への悪影響

①タバコの煙を吸うと、直後から心臓などの循環器に悪い影響が出ます

- ・血管が収縮する。
- ・血圧が上昇する。
- ・心拍数が増え、心臓が急激に酸素を要求する。
- ・タバコの煙に多く含まれる一酸化炭素で酸素不足になり、心臓に負担がかかる。

②心臓病・脳卒中などにかかりやすく、また悪化しやすくなります

- ・タバコの煙に含まれる有害物質のために、動脈硬化が促進される。
- ・脳卒中の中でも脳血管がつまる脳梗塞にかかる危険が増える。

③糖尿病や高血圧、高脂血症の人がタバコを吸うとさらに危険です

- ・虚血性心疾患の危険度
- 高血圧又は高脂血症の人が喫煙する場合…2倍
- 糖尿病の人が1日40本喫煙する場合…5.2倍

喫煙者だけでなく、タバコの悪影響

タバコの煙は、喫煙者だけでなく、周囲の人にも悪影響を及ぼします。

- ・狭い部屋でタバコを5本吸うと、周囲のタバコを

吸わない人も1本吸ったことになる。

- ・1日の喫煙本数が50本の喫煙者と同室にいるだけで、心筋梗塞や狭心症にかかる確立が10年で1.9倍になる。

- ・赤ちゃんや子どもは、気管支炎や肺炎にかかりやすくなり、成長・発達に悪影響もある。
- ・妊娠中の女性は、お腹の赤ちゃんの流産・早産の危険が高くなる。

禁煙のメリット

表のように、禁煙すると徐々に体の機能が回復していきます。

さまざまな病気の予防のために禁煙を試してみませんか。

問い合わせ先

ほけん課

(すこやかセンター伊野内)

☎ 8 9 3 - 3 8 1 1

吾北総合支所ほけん福祉課

☎ 8 6 7 - 2 3 1 2

本川総合支所ほけん福祉課

☎ 8 6 9 - 2 1 1 4

禁煙による医学的变化

禁煙後20分	血圧や脈拍が正常化する 手足の体温が正常に戻る
8時間後	血液の一酸化炭素濃度が正常になる
24時間後	心臓発作のリスクが減る
48時間後	においと味の感覚が復活し始める
72時間後	気管支の緊張がとれて、呼吸が楽になる肺の機能が改善する
2～3週間後	心機能が改善する、肺機能が30%回復する
1～9か月後	咳、息切れ疲れやすさが改善する
5年後	虚血性心疾患死亡率が喫煙しない人と同じレベルになる 肺癌で死亡する率が半分に減る
10年後	口腔癌、食道癌などの癌になる確率が減少する

