

STOP SMOKING !

いくつになってもタバコは有害

諫早市健康づくり推進協議会成人前期班

喫煙女性は、シワとシミが出て、10年～20年も早く老け込む

喫煙者

非喫煙者



一卵性双生児

非喫煙者



喫煙者・肺癌手術



肺に沈着したタール



1日 20本 30年間喫煙した人の口のなか

禁煙して、定期的に
歯のクリーニングを
受けながら 10年経
過すると……





**WOMEN MARRIED TO A
SMOKER HAVE A 91% GREATER
RISK OF HEART DISEASE**

喫煙者の妻になると
心臓病になる危険が
91%高くなる
(1.91倍になる)

**WOMEN MARRIED TO A
SMOKER HAVE A 91% GREATER
RISK OF HEART DISEASE.**

SEEKING HIM FIRST. STOP SMOKING BEFORE IT!

ミネソタ州の禁煙広告

受動喫煙によって増える病気

心筋梗塞	1.3 倍
脳梗塞/くも膜下出血	1.8 倍
肺癌	1.2 倍
副鼻腔癌	2~3 倍
子宮頸癌	3.4 倍
流早産	1.1~2.2 倍

女性と喫煙

血糖上昇作用と胃機能低下による食欲抑制
→本人はダイエットのつもり

- 肌荒れ、ビタミンCの吸収抑制と消費
(皮膚の老化を早める)
シミ、シワ、シラガ、ハゲの原因
- 口臭はするし歯周病になりやすい
- 不妊症になりやすい
- ピル服用時は血栓症の危険を高める
- 骨粗鬆症になりやすい



妊婦の喫煙

喫煙との関連度

相対頻度

低体重児出産



約 2 倍

早産



約 1.5 倍

周産期死亡



約 1.3 倍

妊娠合併症



約 1.5~2 倍

(早期胎盤剥離、前置胎盤、出血)

自然流産



約 1.5 倍

先天奇形



約 1.5 倍



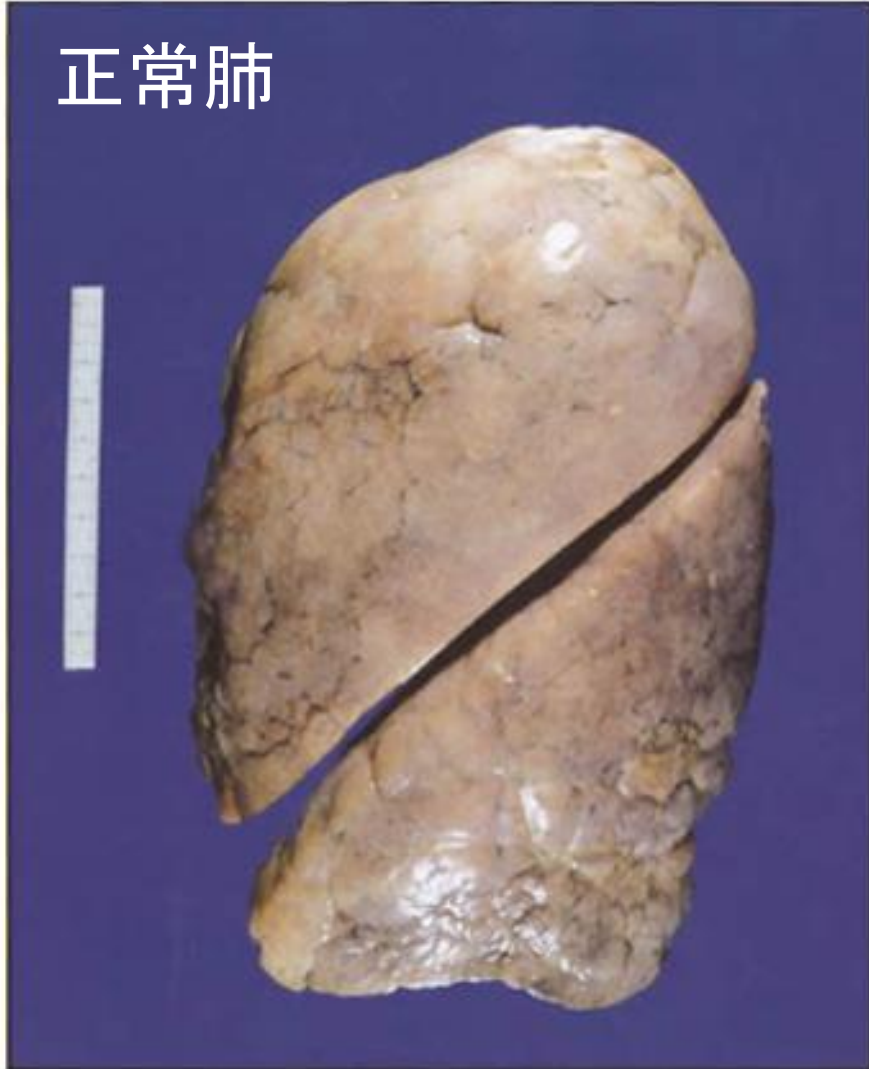
ニコチン中毒にされた猿



サルや動物は、火や煙をととても怖がります。
しかし、このおサルさんは、
実験でニコチン中毒にされ、
2年後に肺がんで死にました。

最後にもう一度

正常肺



最後にもう一度

副流煙



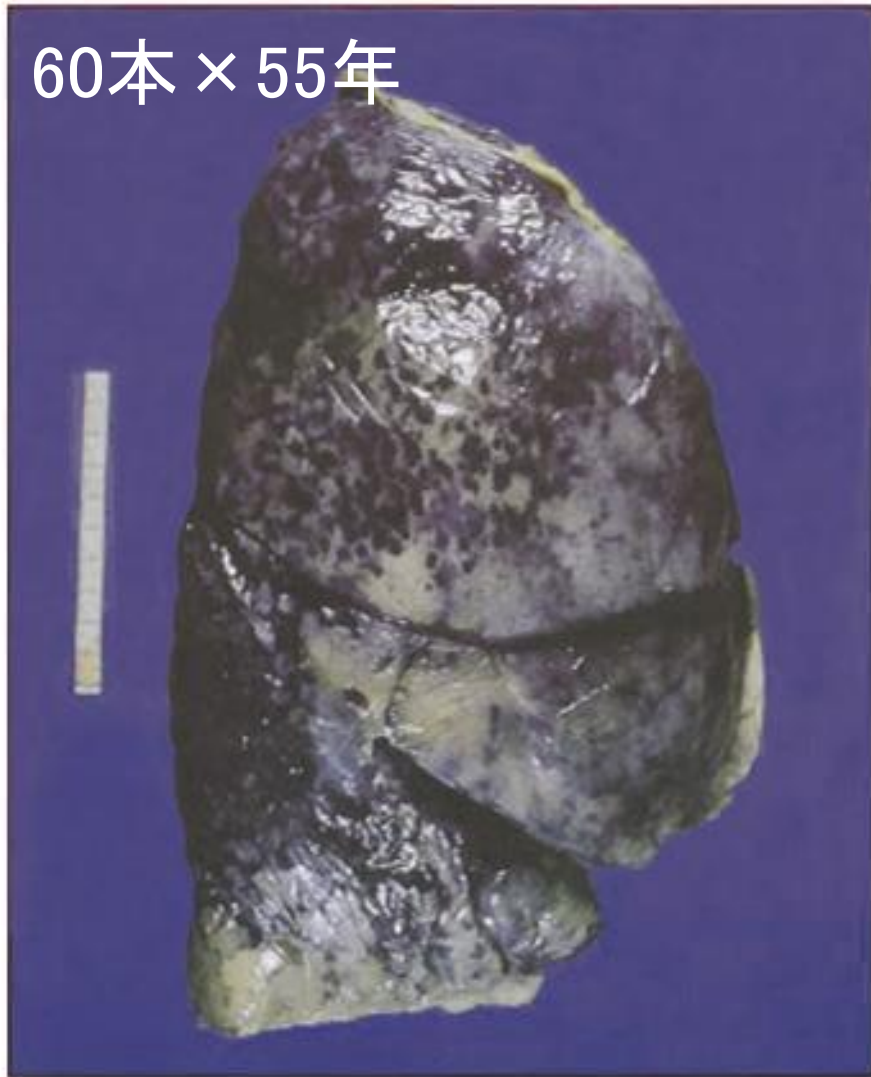
最後にもう一度

10本 × 50年



最後にもう一度

60本 × 55年



STOP SMOKING !



新型タバコなら大丈夫？ 誤解です！

▶ 加熱式タバコ

タバコ葉やその加工品を電氣的に加熱し、エアゾル（霧状）化したニコチンと、加熱によって発生した化学物質を吸入するタイプのタバコ製品

多種類の有害物質



ニコチン

発がん性物質

ニコチン、多種類の有害物質が含まれている

▶ 電子タバコ

専用カートリッジ内のリキッドを加熱し蒸気（エアゾル）を発生させ、吸入する製品

多種類の有害物質



発がん性物質

ニコチンは含まれていないが、健康に影響を及ぼす物質や発がん性物質などを発生するものがある

加熱式タバコの喫煙者や電子タバコの使用者の呼気には、有害成分が含まれており喫煙者・使用者だけでなく、他者にも健康被害を起こす可能性が高い！





卒煙してみませんか。旅行に行けるかも！？



卒煙 してみたら・・・

1日1箱
600円の場合
(R4.12月現在)

1年
約24万円

温泉
旅行！？

2年
約48万円

ハワイ
旅行！？

600円のたばこを
1日1箱 月30日 年365日で
計算すると・・・ (R4.12月現在)

1ヶ月で・・・約2万円
1年で・・・約24万円
2年で・・・約48万円

喫煙しなければ、
こんなに
貯まります！！



受動喫煙とは・・・

タバコを吸わない人がタバコの煙を吸わされることを「受動喫煙」と言います。

フィルターを通らない「副流煙」には喫煙者本人が吸う「主流煙」より高濃度の有害物質が含まれています。



★副流煙に含まれている有害物質

- ・ニコチン 主流煙の **2.8倍**
(ゴキブリの殺虫剤の成分)
 - ・タール 主流煙の **3.4倍**
(発がん促進物質)
 - ・一酸化炭素 主流煙の **4.7倍**
(酸素の運搬機能を妨げる)
 - ・アンモニア 主流煙の **46.0倍**
(有害物質)
- 厚生労働省タバコのリスク「主流煙と副流煙」より

吸っている本人だけでなく、周りの人へ影響があります。
加熱式タバコも無害ではありません。



健康いそはや21店健康マスコットキャラクター e-サマオくん

諫早市健康づくり推進協議会「成人前期班」

タバコを吸わない のメリット

① 健康

タバコは、がんや脳、心臓肺の病気、糖尿病にかかるリスクを高めます。タバコを吸わないことで、リスクを避けられます



② 歯

タバコは歯を黄色くし、歯茎にはメラニンが沈着し黒くさせます。吸わないことで、健康的な歯を保つことができます！



③ 皮膚

喫煙は「しわ」を深くし増やしてしまいます。タバコを吸わないことで肌をきれいに保つことができます！



タバコを吸わない 9 のメリット



④ 印象

大学生の調査で、
異性がタバコを吸うことを
「NO!」と答える大学生は
女子85%、男子82%
タバコを吸わないことは
「好印象」です



⑤ 煙

周囲の人に煙の
害を及ぼす心配
がなくなります



⑥ におい

口臭や体臭、服に
ついた臭いを気に
しなくてすみます



⑦ 子ども

タバコによる子どもの
火傷、誤飲などの心配
がなくなります



タバコを吸わない のメリット

⑧ お金

1箱：600円、1か月：約2万円
1年でなんと…**約24万円!**
好きなことに使えます 😊



⑨ 時間

1回：6分、1日：約2時間
1年でなんと…
約700時間以上!
自由に使える時間があります 😊

