

連載

「係長、次の健診
オールA判定取るってよ
～いたばし健康プラン2030への挑戦～」

「たばこは、全身を蝕む サイレント・キラー」

“たばこは健康に良くない”ということは認識していましたが、こんなにも多くの影響を及ぼすことが明らかになっているのですね💧



禁煙する際は、
禁煙外来や禁煙外来治療費助成制度などをうまく活用して、
“つらい禁煙”ではなく“楽な禁煙”にトライすることをお勧めします！

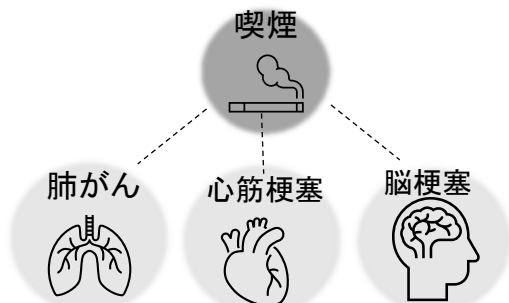


Point 1

たばこによる健康への影響

喫煙は、肺がん・心筋梗塞・脳梗塞など
数多くの疾患に深く関係しています。

喫煙者は、非喫煙者と比較すると、
余命が10年程度短くなると言われています。



妊婦の喫煙は、早産・低出生体重など
のリスクを高めます。



Point 2

喫煙の周囲への影響

本人は喫煙しなくても、身の回りのたばこの煙を吸わされてしまうことを
受動喫煙と言います。

- ・肺がん
- ・虚血性心疾患
- ・脳卒中
- ・乳幼児突然死症候群(SIDS)

受動喫煙との関連が
「確実」とされています。

Point 3

たばこ病とも呼ばれる病気 「COPD（慢性閉塞性肺疾患）」

COPD(慢性肺塞性肺疾患)は、主に長期間の喫煙が原因とされる肺の病気です。

最初は、せき・たん・息切れなどの症状。
次第に、呼吸障害→死に至ることも。

1年間に1万6000人以上が亡
くなっているみたいですね...



詳しくはこちら↓



●厚生労働省 私たちの身近に潜む隠れCOPD●
(https://kenet.mhlw.go.jp/tools/wp/wp-content/themes/targis_mhlw/pdf/copd_leaflet.pdf)

5月31日は、世界禁煙デー・5月31日～6月6日は禁煙週間