

# 喫煙の危険性



## タバコに含まれるもの？

喫煙は「百害あって一利なし」といわれるほど害の多い嗜好品。さらに、依存性も強いいため、一度吸い始めると簡単には止められないのも事実です。

タバコには以下のような物質が含まれており、発がんを引き起こす物質や強い依存性を引き起こす物質も含まれています。

### ニコチン

- 血管を収縮させ血圧が上昇
- 血液の流れを悪くする
- 中性脂肪の原料となる遊離脂肪酸を増やす
- 麻薬にも劣らない依存性

### 一酸化炭素

- 細胞が酸素不足になってドロドロした血液になる
- 血管壁を傷つける

### タール

- 健康な細胞をがん細胞に変化させ、増殖させる



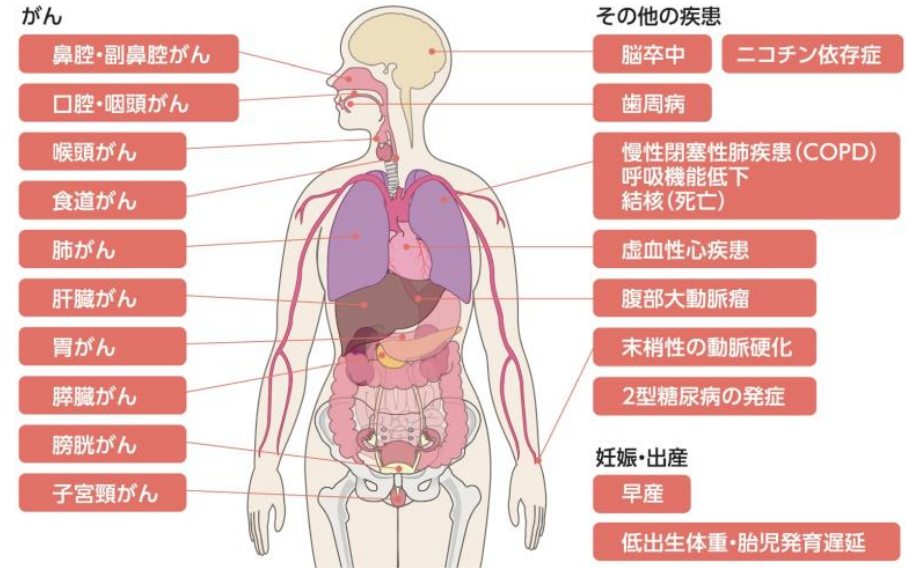
さらにタバコは吸う本人だけでなく、周りの人も煙を吸ってしまうという**受動喫煙**があります。受動喫煙で吸ってしまう「**副流煙**」には、喫煙者が吸う「**主流煙**」よりも有害成分が多く含まれ、一酸化炭素は5倍も多く含まれています。



## 喫煙による病気って？



「喫煙による病気＝肺がん」のイメージが強いですが、喫煙はがんだけではなく様々な症状・病気を引き起こします。



厚生労働省 生活習慣病予防のための健康情報サイトより

## 始めよう！ 禁煙

禁煙するためには、たばこの有害性を知り、やめることのメリットを確認し、「やめようという強い意志」を持つことが大切です。吸いたくなったときには、気分を変える術（すべ）を身につけましょう。

そのほか、**禁煙外来**やニコチンガム、ニコチンパッチといった**禁煙補助剤**を用いることで、禁煙しやすい環境を整えましょう。

**糖尿病の治療に禁煙は有効**です。当院では定期通院の方を対象に禁煙外来を行っておりますので、興味がある方はお声をかけ。

参考： <https://www.e-healthnet.mhlw.go.jp/information/tobacco/t-02-002.html>

[https://www.eiyou-chiba.or.jp/commons/shokujii-kou/health\\_and\\_diet/tabaco/](https://www.eiyou-chiba.or.jp/commons/shokujii-kou/health_and_diet/tabaco/)

