

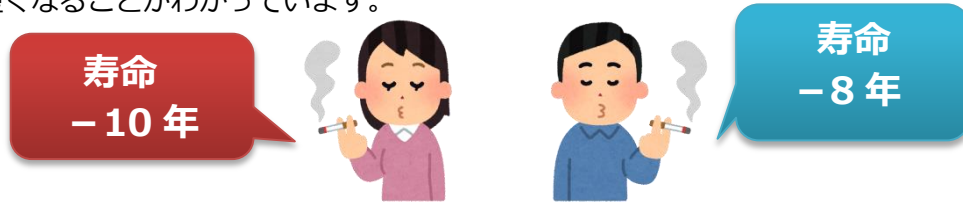
5月31日
世界禁煙デー

喫煙は百害あって一利なし

毎年5月31日はWHO（世界保健機関）が定める「世界禁煙デー」です。
自分自身や身近な大切な人の健康を守るために、禁煙を始めましょう。

たばこの影響

たばこを吸う人は吸わない人より死亡率が高く、国内で喫煙に関連する病気で亡くなった人は年間12～13万人といわれています。国内の調査では20歳より前に喫煙を始めると男性は8年、女性は10年寿命が短くなることがわかっています。



また、たばこの煙には有害物質が含まれており、そのうち約60種類に発がん性があるとされています。これらの有害物質は血液にのって全身に運ばれる為、煙が直接接触する部位だけでなく全身のがんのリスクを高め、慢性閉塞性肺疾患、心疾患、脳血管疾患のリスクも高めます。

受動喫煙による健康被害

受動喫煙による健康被害は喫煙者のものを上回るといわれています

大人：がん、脳卒中、虚血性心疾患 子ども：喘息、気管支炎、中耳炎、SIDS（乳幼児突然死症候群）

禁煙による効果

