

# たばこのこと、 考えてみませんか？

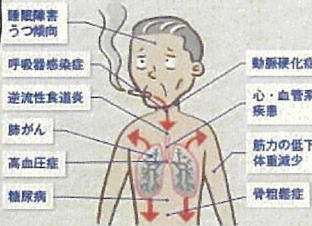
マンガすべてを読むならこちら→



## 2 たばこは確実に体をむしばんでいる



### COPDは全身性疾患で、併発症が多い

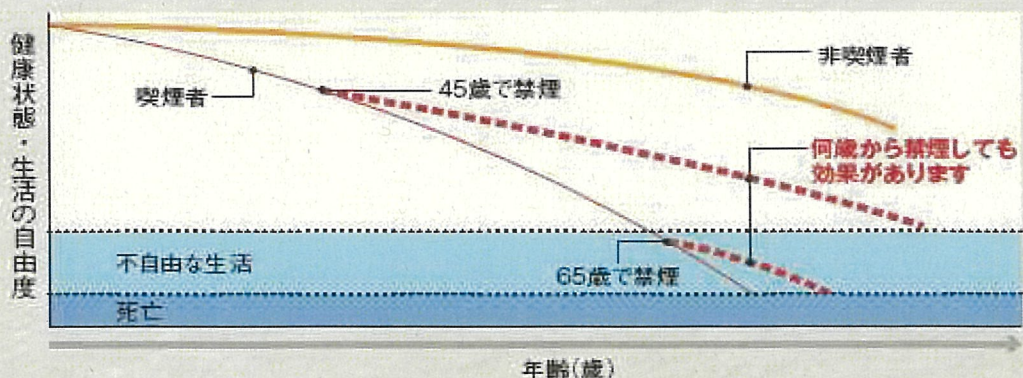


COPDは、「たばこ病」とも呼ばれる病気です。たばこを吸い続けることで肺の組織が壊れてしまい、呼吸が困難になります。壊れた肺は、元に戻りません。以前は慢性気管支炎、肺気腫と呼ばれていましたが、肺だけでなく全身に重篤な症状を引き起こす、深刻な病気であることがわかっています。

日本COPD対策推進会議「COPD診療のエッセンス 2014年版」をちとに作成



## 禁煙すれば、必ず効果がある



Fletcher et al., 1977: Br. Med. J. 1: 1645を改変



か

がん対策

まずは家族の  
禁煙を



か

がん対策 まずは家族の禁煙を

喫煙と受動喫煙は、がんの原因です。がんの3割は喫煙によります。喫煙者だけに限定すると、がんの6割は喫煙によるものです。受動喫煙により肺がんリスクが2〜3割増加します。これほど大きながんの単一原因はありません。がんの対策には、まず禁煙です。

き

今日も元気だ

タバコ  
買うまい



き

今日も元気だ タバコ買うまい

以前は、「元気だからタバコがうまい」といったうたい文句がありました。喫煙による病気は、とりかえしがつかないものばかりです。がん、脳卒中、心臓病……。今元気で、健康上の問題を感じないからこそ禁煙を。タバコ買うまい！

く

口さみしさ

水や氷で  
おぎなおう



く

口さみしさ 水や氷で おぎなおう

禁煙すると、口さみしさや物足りなさが必ず起こります。ここで1本を吸うと喫煙状態に戻ります。こんな時にお勧めは、水や氷・お茶を飲むことです。シユース類は、体重増加につながりますので、あまりお勧めしません。

け

健康を

みんなで創る

むえん  
無煙社会



け

健康を みんなで創る 無煙社会。

健康はかけがえないもの。空気や水のように、あって当たり前。なくなると大変です。健康づくりのために重要なことは、タバコの煙を吸わないこと、血圧と適正体重の管理です。健康づくりの第一歩は、無煙社会を作ることです。

こ

子どもたち

守ってあげたい  
大人なら



こ

子どもたち守ってあげたい 大人なら

子どもの周りで気にせずタバコを吸っていると、子どもは5歳までに百箱以上喫煙しているのと同程度と言われています。子どもへの受動喫煙の害以外に、子ども自身が将来喫煙者になる確率も2倍以上がってしまいます。