

禁煙にチャレンジしてみよう！

喫煙による健康影響

日本は先進国の中でたばこの価格が安く、若者にとって入手しやすい環境にあります。喫煙はがんをはじめ、脳卒中や虚血性心疾患などの循環器疾患、慢性閉塞性肺疾患（COPD）や結核などの呼吸器疾患、2 型糖尿病、歯周病など、多くの病気と関係しており、予防できる最大の死亡原因であることがわかっています。

また、喫煙を始める年齢が若いほど、がんや循環器疾患のリスクを高めるだけでなく、総死亡率が高くなることもわかっています。

なお、加熱式たばこや電子たばこなど、煙が出ないたばこでも同じくリスクがあります。

日本人では 20 歳より前に喫煙を始めると…

男性では—8 年
寿命が短縮！



女性では—10 年
寿命が短縮！

禁煙のメリット

- ・ 肺の機能が改善される
- ・ ヤニ臭さや口臭が解消される
- ・ 老け顔が解消される
- ・ ストレスや不眠が解消される
- ・ 生理不順や生理痛が解消される
- ・ 咳や喉のイガイガがなくなる
- ・ 肌荒れが解消され、美肌効果がある
- ・ 食事がおいしくなる
- ・ 抜け毛や薄毛を予防できる
- ・ 金銭面や時間に余裕ができる



禁煙のコツ

1. タバコを吸いたくなったらアメやガムを食べる、歯磨きをするなどで気を紛らわせます。
2. 体を動かしたり、外に出かけたりでタバコを吸いたくならないよう気をそらせます。
手持ち無沙汰でついついタバコを吸っていませんか。気分転換し喫煙する時間をなくしましょう。
3. たばこが吸いたくなる場所や状況を避けます。
飲み会の席、喫煙者の近くなど進められる状況下での断り方を考えておくといいです。
4. ニコチンパッチを活用してみましょう。
使用することにより、血中のニコチン濃度が保たれ、禁煙による離脱症状を防ぐことができます。

厚生労働省 HP e-ヘルスネット

[健康日本 21 アクション支援システム Web サイト](#)

日本医師会 HP 禁煙は愛

<https://www.med.or.jp/forest/kinen/>