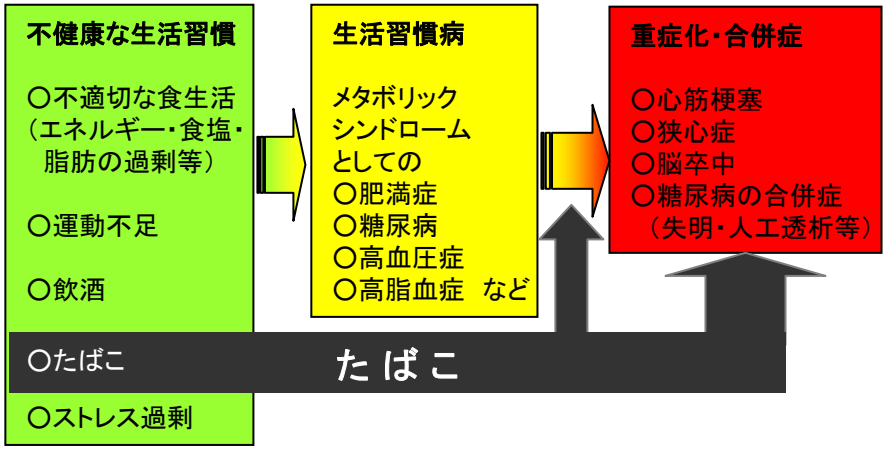
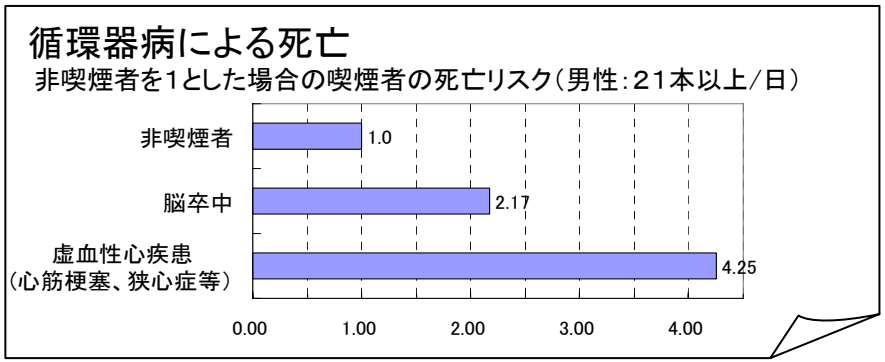
喫煙の健康影響

喫煙はがんだけでなく脳卒中、心筋梗塞、慢性気管支炎、肺気腫など様々な病気の危険因子となります

○喫煙により、脳卒中や虚血性心疾患のリスクが上昇します



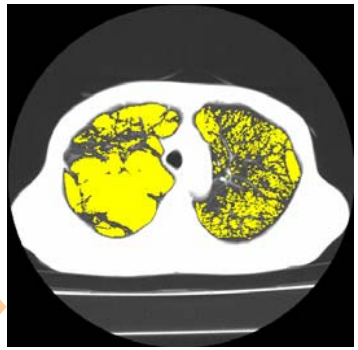


○喫煙者にしのびよるたばこ病COPD（慢性閉塞性肺疾患）

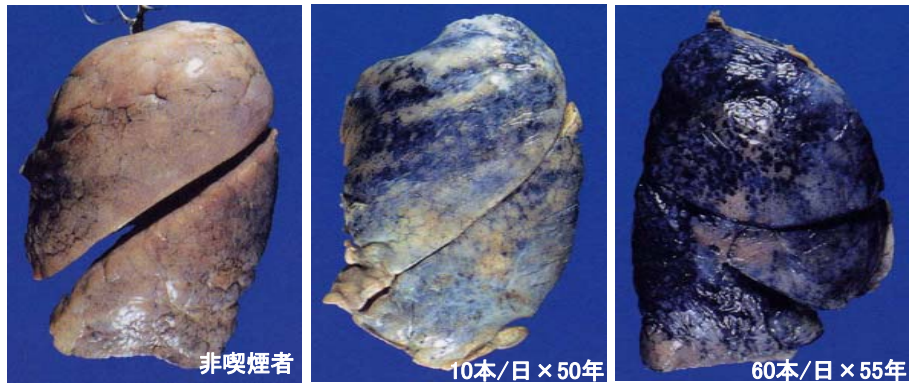
COPD（慢性閉塞性肺疾患）とは・・・

慢性気管支炎・肺気腫など、肺への空気の流れが制約され、空気の出入りがうまくいかなくなるために、せき、たん、息切れなどの軽症から始まり、重症になると呼吸困難を起こす病気の総称で、主に喫煙が原因で発症します

肺気腫患者の胸部CT画像
黄色部分で肺の機能低下が起きています



非喫煙者と喫煙者の肺の違い



禁煙したい方へ　～まず知っていただきたいこと～

○喫煙は単なる嗜好や習慣ではなく、**ニコチン依存症**という「繰り返し治療が必要な慢性の病気」です。
○自分1人で「がまん大会型」の禁煙をすることも可能ですが、一般に禁煙が長続きしなかったり、体重が極端に増加したりする場合があります。禁煙にあたっては効果が確認された禁煙のノウハウやニコチンパッチ、ニコチンガムなどの薬剤、医療従事者からのサポートを組み合わせて利用する方が「楽に」「確実に」、そして「体重もあまり増加せずに」禁煙できます。
○自分にあった禁煙方法について、まずは＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿に相談してみましょう。

【出典】禁煙支援マニュアル、Ueshima H, Stroke. 2004;35(8):1836-41. 、日立健康管理センタ、和歌県立医科大学 一ノ瀬正和氏講演資料