



1本で
5分30秒
寿命短縮

イー!

喫煙者の人生
1日…22時間
1年…11か月

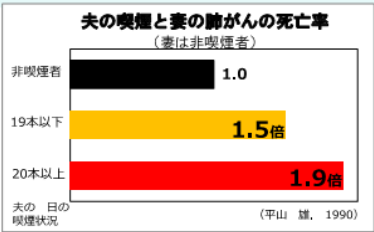
タバコと一緒に
自分の命も灰にしている!

英国王立内科医学会誌

知ってほしい受動喫煙の害
～吸わない人をも襲うたばこの害～

主流煙 (能動喫煙)	副流煙 (受動喫煙)	ニコチン	2.8倍
喫煙者が 直接吸い込む煙	たばこの先から出る煙 「主流煙」よりも 有害物質の含有量が はるかに多い	一酸化炭素	4.7倍
		タール	3.4倍

喫煙は大切な家族の健康を害しています
喫煙は周囲の人を不快にするだけではありません
受動喫煙は肺がんやその他のがん、心臓病のリスクを高めます

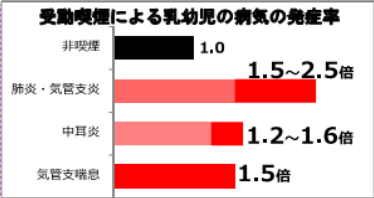


親が喫煙者の場合、
その子どもが
気管支喘息や中耳炎に
かかる割合が高くなります。

かぜをひきやすくなったり
気管支炎や肺炎を
起こしやすくなります。

小児がんの原因となる
可能性があります。

妊娠中・乳児の近くでの喫煙は、
**出生体重低下や早産、
乳幼児突然死症候群(SIDS)**
の危険が増します。



**換気扇の下や玄関先・ベランダの喫煙でも、
有害物質の吸入は防げません!**

**ニコチンを体外に排出
させやすい食物**

実はニコチンを体外に排出
してくれる食品がある
ことをご存知ですか?
喫煙者にとっては、まさに
に夢のような働きをして
くれる食べ物ではないで
しょうか。

日本における喫煙者の数は
年々減り続け、一時期
4000万人近くいた喫煙
数は現在、3000万人を
大きく下回っています。
厚生労働省の調査によると
日本人の喫煙率は平成20
年で21.8%となっており
男性は36.8%で、40
歳代が最も喫煙率が高く
51.9%、一方、女性の
喫煙率は9.1%で、女性
20歳代が14.3%、
30歳代が18.0%と、
若い世代で喫煙率が高く
なっています。

なお、全体の喫煙率は年々
減少していますが、年代に
よって差はあるものの、
男性の喫煙率が大きく減少
している反面、女性はほぼ
横ばいとなっています。



- ブロッコリー
- オレング
- 生姜
- ほうれん草
- ケール
- セロリ
- 緑茶
- 味噌
- クランベリー
- アスパラガス
- 人参

たばこの影響

寿命が縮む たばこ1本で5分30秒の早死。 1日20本、1年間吸うと28日間の損失。	全身のがんが増加 吸わない人を1としたら 咽頭がん…32倍 膀胱がん…1.6倍 肺がん…4.4倍 食道がん…2.2倍 胃がん…1.5倍
呼吸器系 慢性気管支炎・肺炎・肺がんの危険が増加する。咳・たん・息切れが増す。	女性への影響 肌荒れ・しみ・しわの原因となる。ビタミンCが失われる他、低体重児・早産児の出生率が増加。
心臓病の原因 心筋梗塞・狭心症の危険が増加し、動脈硬化の原因ともなる。また、細動脈を収縮させ、高血圧や脈拍の増加が起こる。	その他 嗅覚・味覚・食欲が鈍くなる他、口臭や目への刺激が気になる。運動能力を低下させることもある。
消化器系 胃・十二指腸潰瘍の原因となる。胃液の分泌が亢進し、胃粘膜の抵抗力が弱まる。	

アスパラガス

アスパラガスはビタミンB1・B2が多く、代謝を活発にし、疲労回復の効果も!

つぶやき

「しまった!」の原因は「まあいっか」である。