

STOP喫煙！

ご存知ですか？ たばこの煙には、約70種類の発がん性物質が含まれています。

たばこの煙によるリスクはさまざまです。

喫煙者本人のリスク

鼻腔・副鼻腔がん 口腔・咽頭がん
喉頭がん 食道がん
肺がん 肝臓がん
胃がん すい臓がん など

がん以外にも、
脳卒中、慢性閉塞性肺疾患、歯周病、
虚血性心疾患など



受動喫煙によるリスク

肺がん
鼻腔・副鼻腔がん
乳がん

がん以外にも、
脳卒中、虚血性心疾患、子どもの喘息
など

出展：国立がん研究センター
がん情報サービス「たばこががん もっと詳しく知りたい方へ」

このように、喉や肺など、たばこの煙が直接触れる場所だけでなく、血液を通じて全身に運ばれ、がんの原因になります。

妊娠や出産への悪影響があります。

妊娠中に喫煙すると、子宮や胎盤の血流が悪くなり赤ちゃんに酸素や栄養が十分に届きません。
一酸化炭素中毒により赤ちゃんが酸欠になってしまうことも。

流産や早産、低出生体重児のリスクが高まります！



授乳中の喫煙では、ニコチンが含まれた母乳を飲むことになります。
喘息や中耳炎、乳幼児突然死症候群の原因に！



自分に合った方法で禁煙にチャレンジ

吸いたい気持ちが続くのは **約3分** 吸いたくなったら試してみましょう！

(例) 深呼吸、歯磨き、運動、趣味に没頭、友人や家族に話す など
今はニコチンパッチやニコチンガムなど、禁煙のサポートアイテムもあります。
それでも禁煙できないときには、**禁煙外来**のある病院で指導を受けることをお勧めします。



西条市では、肺がん検診を含むがん検診を実施しています。
がん検診で早期発見・早期治療につなげましょう！

健診日程はこちら



西条市中央保健センター TEL 0897-52-1215