

がん予防のため「禁煙を！」



① がんは、日本人の死因のトップです

1981 年以降、日本人の死因のトップは常にがん
で、年々増加傾向です。70 歳を過ぎると 3~4
人に一人はがんにかかります。がんは日本人の国
民病です。

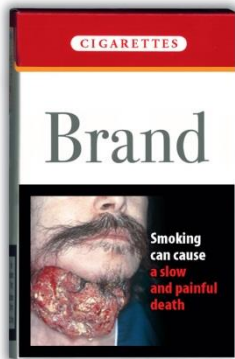
② そもそも「がん」とは？

がんは、正常な細胞の遺伝子が様々な刺激を受け、
がん遺伝子となり、細胞が異常に増殖を始めた結
果おこる病気です。たった 1 個の細胞が変化し増
殖した結果、腫瘍ができていきます。

③ がんの最大の原因は、タバコです

喫煙者になった がんの 6 割は喫煙が原因です。
男性のがんの 29%、女性
のがんの 3%が、喫煙をし
ていなければがんになら
ずに済みます。

日本人全員がタバコを吸
わなければ、年間約 9 万
人の日本人が がんにかか
らなくてもすみます。



④ タバコ煙には、4700 種類の化学物質 と 70 種類の発がん性物質が入っています

タバコ煙の成分

タバコ煙の成分	身のまわりの例
➢ アンモニア	悪臭源、し尿
➢ ホルムアルデヒド	シックハウスの原因、塗料
➢ トルエン	シンナーの主成分
➢ フェノール	消毒殺虫剤の主成分
➢ ベンゼン	ガソリンの成分
➢ シアン化水素	殺そ剤
➢ カドミウム	電池、イタイタイ病
➢ 一酸化炭素	車の排気ガス
➢ ダイオキシン	ごみ焼却煙

4700種類以上の化学物質
70種類の発がん性物質



⑤ がんの危険性が減るには、 禁煙してから 10~20 年必要です

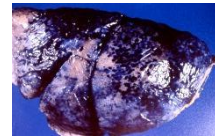
禁煙してすぐにがんの危険性が減るわけではあ
りません。だからこそ、早い禁煙が望まれます。

⑥ 喫煙は体への様々な悪影響が・・・

喫煙は、がん以外にも、脳卒中、心臓病、肺炎、
COPD、メタボリック症候群、糖尿病、歯周病な
どの原因となり、高血圧症や脂質異常、ぜんそく
の病態を悪化させます。仮にがんにならなくても、
その先には別の病気が次々に待っているのです。
喫煙は「健康への最大の危険因子」であり、
禁煙のメリットは計り知れません。



正常肺



喫煙で汚れた肺



⑦ 喫煙は周りの人に受動喫煙をおこします

あなたの喫煙により、あなたが大切にしている人
も受動喫煙を受け、病気になりやすくなります。

⑧ 正しい（自力での）「禁煙法」です

- 1) 期日を決めて一気に禁煙を開始する
- 2) 一定の禁断症状は覚悟する（3~7 日がヤマ）
- 3) 喫煙と結びつく生活パターンを変える
 - 食後はすぐに席を立てて歯みがき
 - コーヒーや飲酒を控える
 - 朝のトイレ喫煙を洗顔に変えるなど
- 4) 吸いやすい「環境」を作らない
 - タバコ・ライター・灰皿は捨てる
 - 喫煙者や喫煙場所に近づかない
 - タバコを買っていた場所に行かない
 - 3原則は「捨てる・買わない・もらわない」
- 5) 吸いたくなったら「代替りの行動」
 - 深呼吸・水や茶を飲む・体操・歯みがき、etc
- 6) 再発は「1 本だけ」から。代替りの行動で対処
していけば、徐々に思い出さなくなります
- 7) うまいかないときは、禁煙外来へ！

禁煙外来 検索



- 楽で・・・禁断症状が確実に少ない
- 確実・・・3 ヶ月(5 回)通院すれば 7~8 割成功
- 安い・・・3 ヶ月の保険診療で 2 万円弱



製作：くまもと禁煙推進フォーラム

参照：日本肺癌学会および日本内科学会／喫煙問題に関するスライド集