

～知らないうちにあなたもタバコを吸っているってホント？～

<タバコの煙はこんなにも有害物質でいっぱい！>

タバコの煙には 4,000 種以上の化学物質が含まれ、
「有害」とわかっているものだけでも
200 種類以上！

<受動喫煙>

副流煙を、
自分の意思とは関係なく
吸い込んでしまうこと

副流煙

たばこの先から出る煙

主流煙

喫煙者が吸い込む煙

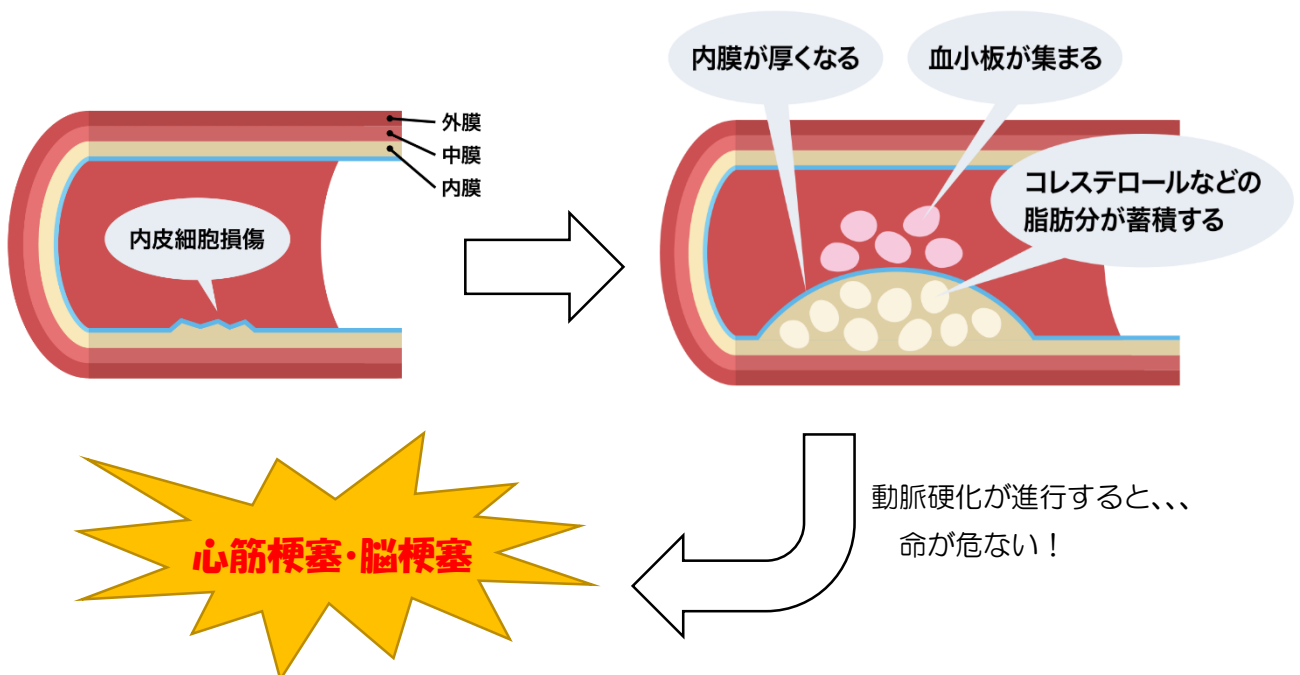
副流煙は、主流煙よりも

酸素不足をひきおこす	一酸化炭素	4.7倍
発がん物質を含む	タール	3.4倍
喫煙をやめにくくする	ニコチン	2.8倍

“タバコを吸う人”の健康だけではなく、
家族や友人、職場の同僚など“周りの大切な人”の健康も奪います！

<タバコの煙に含まれる有害物質が血管の壁を攻撃する！>

タバコの煙に含まれる有害物質が血管の内側の細胞を傷つけます。傷ついたところに、血液中のコレステロールが蓄積し、血小板が集まります。傷ついた血管の内側は厚くなっていきます。こうして、血管の壁が硬くなって柔軟性が失われたり、血管が狭くなった状態を「動脈硬化」と言います。



<タバコの煙とメタボの関係は？>

高血圧、高血糖、脂質異常のいずれかを2つ以上合併しているメタボリックシンドロームは、動脈硬化性疾患を発症しやすくなります。



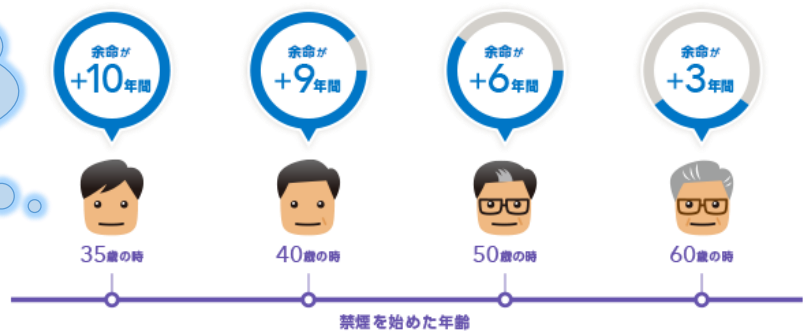
タバコの煙は、、、

- ①血圧、心拍数を上げる ⇒高血圧
- ②インスリンの働きを低下させる、交感神経を緊張させる ⇒高血糖
- ③悪玉コレステロール・中性脂肪を増やす ⇒脂質異常

メタボリックシンドローム + 喫煙 → **動脈硬化のリスクが高い!**

<目指せ! 禁煙、私もあなたも元気なハッピーライフ☆彡>

今からでも遅くはない!
自分自身も周りの人も、
一緒に健康寿命を延ばそう!!



禁煙で得られる効果は、、、?

