

## 健康だより &lt;タバコの害&gt; ①

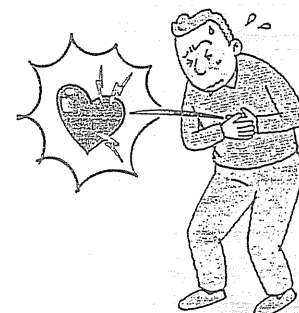
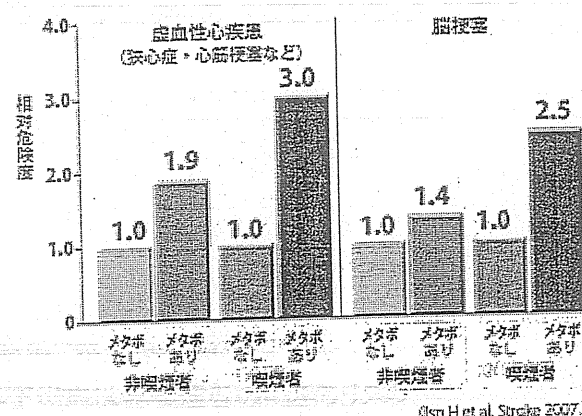
## &lt;タバコとメタボで動脈硬化促進&gt;

「メタボ健診」といわれる特定健診では、腹囲が基準値(男性85cm、女性90cm)以上、またはBMI25以上で、脂質、血圧、血糖のうち、1つでも基準値を超えている人は、喫煙もリスクにカウントされます。

喫煙は、肺がんなどの呼吸器系の疾患が注目されてきましたが、メタボリックシンドロームと喫煙は、どちらも動脈硬化を促進して、虚血性心疾患や、脳血管障害の強力な危険因子となり、近年の研究では、喫煙がメタボリックシンドロームを倍増させることも分かってきました。

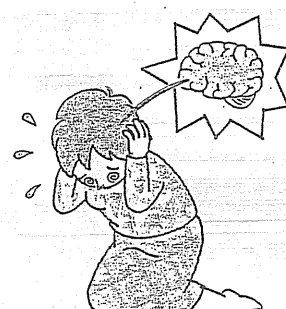
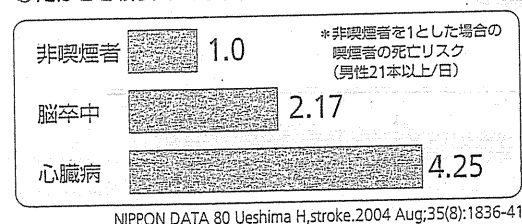
喫煙者は間違いなくメタボの予備群といわれています。

- メタボとタバコの相乗作用で虚血性心疾患のリスクが3倍に  
右のグラフは日本人の男女を18年間追跡調査した結果ですが、メタボで喫煙している人は明らかに虚血性心疾患のリスクも、脳梗塞のリスクも高くなっています。



- 厚生省のコホート研究でも  
くも膜下出血は非喫煙者の4倍のリスク  
冠動脈疾患は非喫煙者の男性の約4倍  
女性の約3倍

● たばこを吸う人は動脈硬化による死亡リスクが高くなる



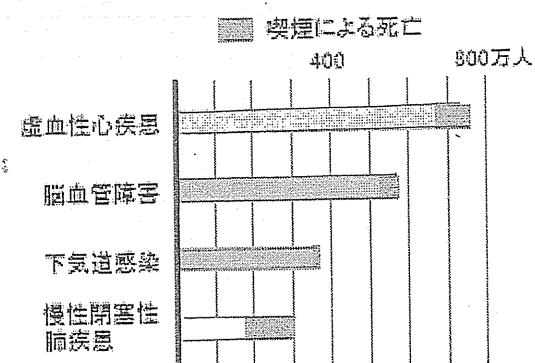
## &lt;タバコの害は深刻&gt;

WHO(世界保健機構)が2008年にまとめた喫煙による健康被害では「年間540万人が死亡」と報告

喫煙は、様々な病気の発症や悪化を招く危険因子で、その多くは死亡率の高い深刻な病気であると警告しています。

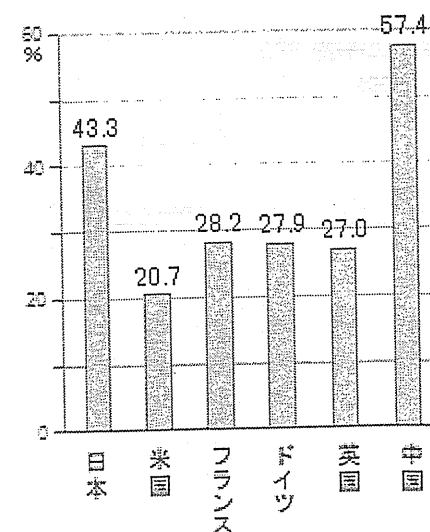
世界の喫煙者の3分の2以上は10カ国に集中していますが、その中で日本の男性喫煙率はワースト6位です

日本人の働き盛りの男性の最大死因はタバコ由来です。



世界の喫煙による死亡者は年間540万人

## 男性の喫煙率の国際比較



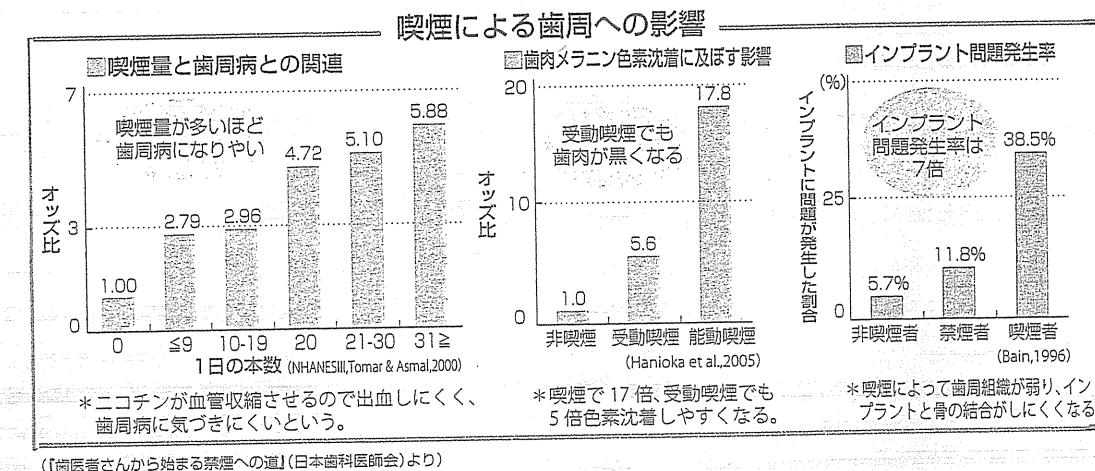
WHO 報告書(2008年)より

## &lt;タバコと歯周病&gt;

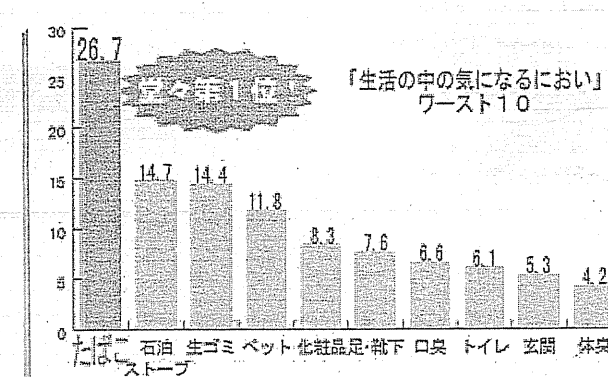
タバコは直接、口の中に入るため口の中への影響は大きく、歯周病の最大のリスクです。

喫煙によって唾液の分泌が少なくなり自浄作用が低下、歯肉の血管が収縮して歯周病への抵抗力が弱まります。

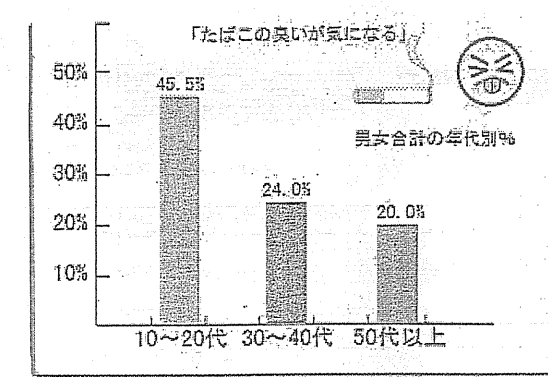
歯や歯肉の黒ずみ、口臭などの問題も生じます。唇も黒ずんできて、美容上も大問題！



## タバコの香り・・・あなたは？



三菱電機による集計 1997年11月調査



三菱電機による集計 1997年11月調査

## ●禁煙は今からでも遅くない

タバコに含まれる約4000種類の化学物質のうち、ニコチンはタバコをやめられない主な原因となります。

(ニコチン依存症)

禁煙外来などの取り組みの医療機関も増え、昨年5月からは飲み薬による治療も始まりました。

今まで、医師の処方が必要だったニコチンパッチが、一般用医薬品として薬局・薬店で買うことが出来るようになり、禁煙サポートも進んでいます。

タバコ人生にピリオドを！