

知って得する健康コラム～がんを防ぐための新12か条～ 【喫煙とがん】

がんを防ぐための新12か条

- 1条 **たばこは吸わない**
 - 2条 **他人のたばこの煙を避ける**
 - 3条 お酒はほどほどに
 - 4条 バランスのとれた食生活を
 - 5条 塩辛い食品は控えめに
 - 6条 野菜や果物は
不足にならないように
 - 7条 適度に運動
 - 8条 適切な体重維持
 - 9条 ウイルスや細菌の
感染予防と治療
 - 10条 定期的ながん検診を
 - 11条 身体の異常に気が
ついたらすぐに受診を
 - 12条 正しいがん情報で
がんを知ることから
- 公益財団法人 がん研究振興財団

一番そばにいる人が一番の被害者に…

たばこの煙にはニコチン・タールなど 70 種類もの発がん性物質が含まれています。普段たばこを吸わない人は、たばこの感受性が高く、**少しの煙でも大きな健康被害を受ける**という報告があります。『たばこ臭がするな』と思った時点で被害にあっているのです。

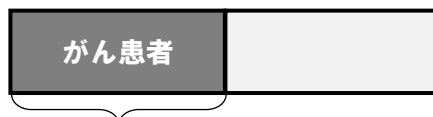
リスクは肺がんだけじゃない？！

国内外の研究結果から、肺がんに関わらず、喫煙はほとんどのがんの原因になると言われています。がんのうち、たばこが原因を占める割合は**男性で 30%、女性で 4%**と推計されています。

また、たばこは寿命そのものを縮めます。一時の至福感と引き換えに自分の寿命を削っているのです。35～40 歳の方が今、禁煙すれば**喫煙前の寿命を取り戻すことができます**。

いくつになっても、禁煙が遅すぎることはありません。

日本人の 2 人に 1 人ががんにかかり、



3 人に 1 人が死亡しています



加熱式たばこからも
有害物質
が発生している
ことが報告されています

引用文献：がん研究振興財団／日本医師会／全国健康保険協会

>> 6 月号は、「がんを防ぐための新 12 条」の
3 条について掲載します