



## 禁煙のすすめ



[Home](#) > [健康に関する情報](#) > [禁煙のすすめ](#) > たばこの体への影響



### たばこの体への影響

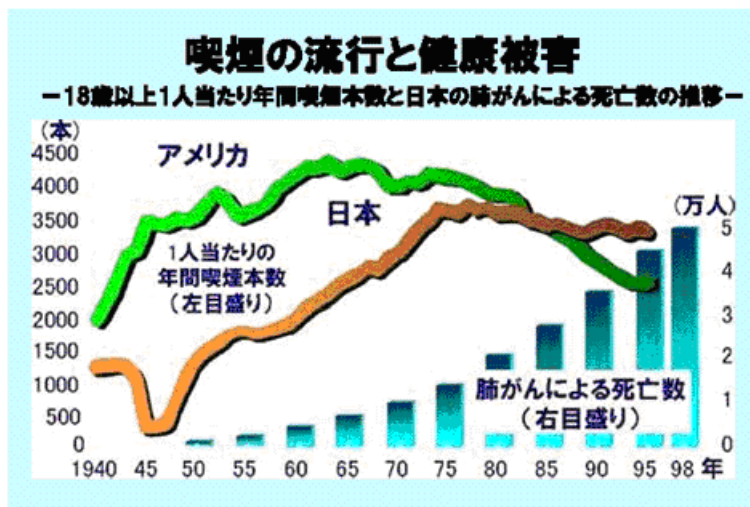
#### → 疾患

- 種々の病気による死亡率の上昇
- がん
- 狭心症や心筋梗塞などの心臓疾患
- 脳梗塞や脳出血などの脳卒中
- 慢性気管支炎や肺気腫、喘息などの呼吸器疾患
- LDLコレステロールの増加、動脈硬化の促進
- 胃潰瘍や十二指腸潰瘍
- 歯周病
- メタボリックシンドローム

#### → 疾患以外

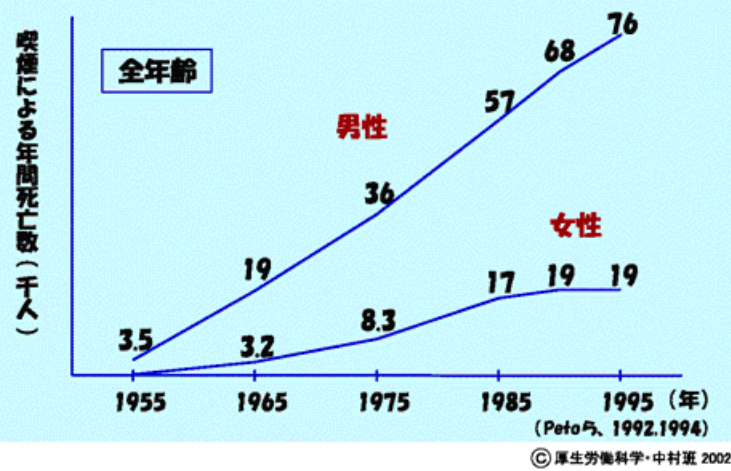
- 血圧や心拍数の上昇
- 咳や痰
- 末梢血管の収縮
- 手足のしびれや冷感
- 味覚や嗅覚の麻痺
- 食欲の減退
- 肌の老化
- 頭の働きが鈍くなる（「スッキリする」「落ち着く」は勘違い）
- 老人性の痴呆
- 運動能力の低下
- 睡眠障害

※全ての喫煙者に全ての影響が出るわけではありません。発生には個人差があります。

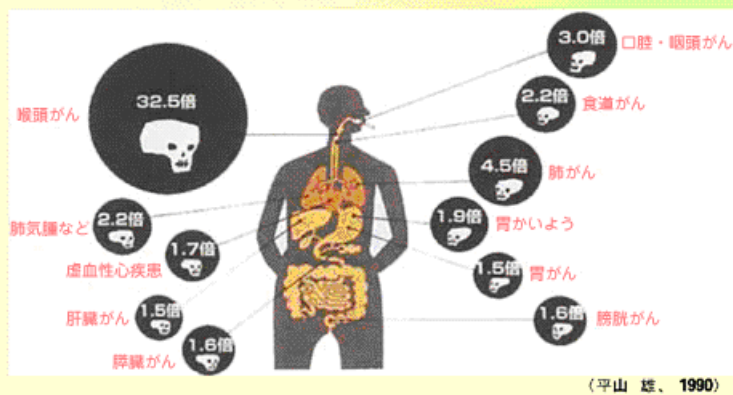


© 厚生労働科学・中村 2002

## 日本における喫煙を原因とする年間死亡数

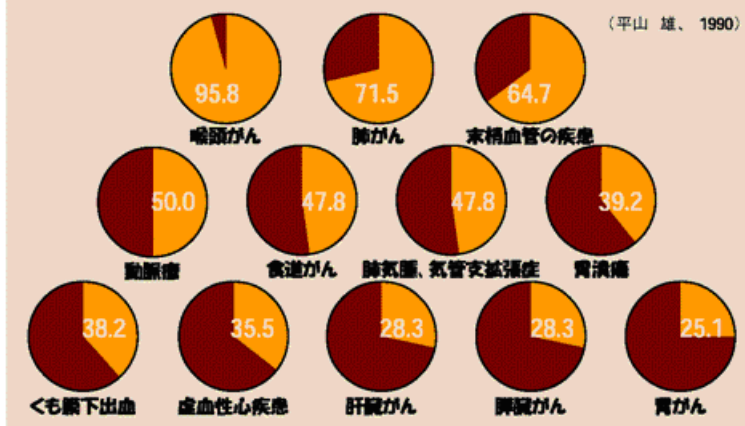


## 非喫煙者と比較した喫煙者の死亡率(%) - 男



© 厚生労働科学・中村班 2002

## 喫煙が原因で死亡する割合(%) - 男



© 厚生労働科学・中村班 2002

### ○ 禁煙のすすめ - 目次 -

- [たばこの有害物質](#)
- [たばこの周囲の人への影響](#)
- [禁煙のメリット](#)
- [呼気一酸化炭素\(CO\)濃度測定](#)
- [禁煙補助剤](#)
- [禁煙Q & A](#)
- [たばこの体への影響](#)
- [ニコチン依存症](#)
- [禁煙後の体重増加](#)
- [禁煙の手順](#)
- [禁煙を継続させるための工夫](#)

