



禁煙は今からでも遅くありません！

喫煙はがん、心疾患、脳血管疾患などの多くの病気と関係していますが、禁煙をすることで予防できます。

⚠ 喫煙での発がん性は高く、口腔、肺、胃、膵臓、肝臓などのがんとの因果関係は確実とされています。

- 喫煙によって血管の壁が傷ついたり、酸素がうまく運べなかったり、血圧が上がったりします。
- 血糖値が上がり、インスリンの働きが妨げられ、糖尿病の発症や悪化に影響します。
- 骨密度を低下させ、骨粗鬆症や骨折の原因になります。



禁煙をすることで病気の発症や、重症化を予防することができます。

禁煙は何歳から始めても遅くはありません。

得られる効果には、時間が必要なものもありますが、血圧や脈拍、血中の酸素濃度などはすぐに改善が得られ24時間後には心臓発作の可能性が低くなります。

将来の健康を保つためにも、禁煙に取り組みましょう！

