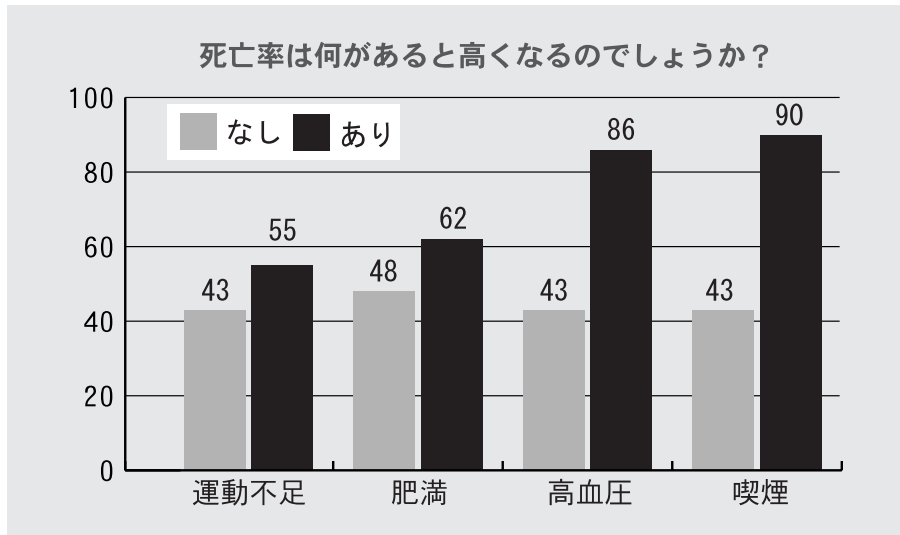


❶喫煙は高血圧や肥満や運動不足よりも危険！

タバコを吸わない方も、この図をご覧ください。40歳から84歳までの男性を、8年間追跡した結果です。

喫煙しない方々は、1年間に43人が亡くなっていました。喫煙する方々は、その倍以上の90人でした。いずれも1万人あたり的人数です。それぞれある程度、危険性は高まりますが、喫煙はもっとも危険です。



第2回 タバコは危険？

瀬棚町国保医科診療所医師 吉岡和晃

タバコをやめようと呼びましよう
卒煙のススメ



❷タバコは核兵器より恐ろしい「大量破壊兵器」!?



タバコの煙によって、平成12年の1年間だけで11万4千人もの方々が亡くなっています。

全世界では500万人にのぼります。タバコの煙には、200以上の有害物質がふくまれ、発がん物質は40以上見つかっています。非常に恐ろしい、殺人兵器です。

図は、どんな病気で亡くなりやすいかを示しています。

タバコは、10年、20年、30年、と時間をかけて、確実に健康被害をもたらします。しかも、その間、症状は有りません。症状が出たときには手遅れです。

例えば、肺気腫という病気になると、なかなか息苦しさにとれません。酸素を吸うとやや改善しますが、治ることはありません。

この事実を皆さんはどう思われますか？

非喫煙者 (1.0) と比較した喫煙者の死亡率 (男)

瀬棚町国保医科診療所が無煙化されます

瀬棚町国保医科診療所は、平成17年1月1日より、施設内が全面的に禁煙になります。診療所は、みなさまの病気が一日も早く治るように、そしてみなさまがより健康であるように、日々努力しております。予防医療にも力を入れており、その一環として、いよいよ施設内からタバコの煙を無くす事になりました。喫煙される方は、屋外にて喫煙して下さるよう、よろしくお願ひします。露天風呂ならぬ、露天喫煙、といったところでしょうか。また、喫煙をやめてみようかとお考えの方は、診療所にご相談下さい。「タバコを吸いたい」という気持ちが軽くなって、やめられる薬も用意しています。