

週刊 **タバコの正体**

タバコに興味を持ち、何かのきっかけで吸い始めてしまうと、ニコチン依存症となりタバコなしでは生活できなくなってしまう。そうすると、タバコ代はかかるし喫煙するための場所や時間を確保する手間がかかります。喫煙者はそんな不利な状況におかれるのですが、タバコにはもっと決定的なマイナス要因があります。

それは、自分自身の健康被害です。下図のように心臓の血管がつまってしまう^{しんきんこうそく}心筋梗塞という恐ろしい病気になる確率が2倍から3倍も高くなります。さらに、脳の血管がつまる脳卒中という病気になる確率も高くなるのです。ともに発症すると処置を急がないと命にかかわる大きな病気です。



恐ろしい病気になる確率が2倍から3倍も高くなります。さらに、脳の血管がつまる脳卒中という病気になる確率も高くなるのです。ともに発症すると処置を急がないと命にかかわる大きな病気です。

タバコが原因の病気は心筋梗塞や脳卒中だけではありません。肺ガンなどの様々な病気の原因となるので、グラフのように日本人の死亡リスクの中で2番目に多いとされています。

タバコにはお金や時間がかかることは目に見えてわかりますが、喫煙が自分自身の健康を害している事は、なかなか自覚できません。でも、だからこそタバコは命にかかわる重大なリスクをもたらす事を強く意識しておかなければなりません。

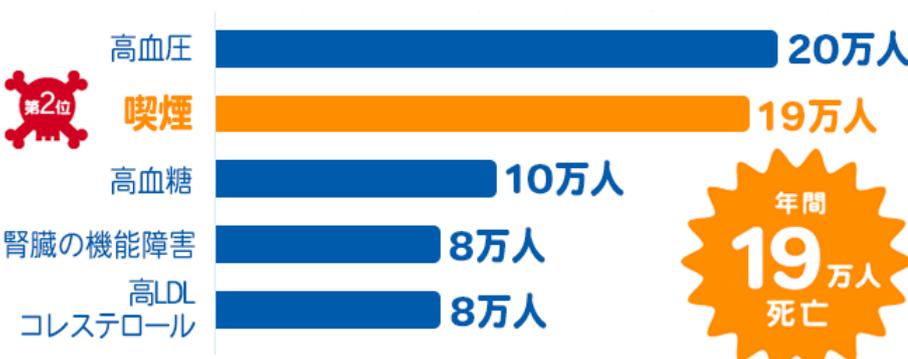
タバコは命を奪う可能性が高いことを肝に銘じておいてください。

産業デザイン科
奥田 恭久



日本人が命を落とす2大リスク要因が高血圧とたばこ

わが国におけるリスク要因別の関連死亡者数
—男女計(2019年)上位5位—



健康寿命をのぼそう SMART LIFE PROJECT サイトから