

タバコは体に害！
まぎれもない事実です。

Step 1

循環器疾患への影響と、 女性や未成年者の 体へのダメージを知る！

喫煙は心臓や血管などの
循環器疾患をはじめ、様々な病気を
引き起こす原因を作り出す悪習慣です。
恐ろしい病気とタバコの因果関係を
よく知しましょう。



禁煙は循環器疾患予防・治療の第一歩！

「タバコでいっぴく」がもたらす体への悪影響

タバコが及ぼす体への悪影響。「何となくわかっているつもり」では済まされません。喫煙により体にどんな影響があり、どんな病気が引き起こされるのか、しっかりと把握しましょう。

1 タバコの煙を吸うと、直後から心臓などの循環器系に悪い影響が出ます。

喫煙による
体の変化

- 血管が収縮する
- 血圧が上昇する
- 心拍数が増え、心臓が急激に酸素を要求する
- 一酸化炭素で酸素不足になり、心臓に負担がかかる



2 心臓病・脳卒中・血管病（閉塞性動脈硬化症・パーキンソン病・大動脈瘤など）にかかりやすく、悪化しやすくなります。

タバコの煙の中の活性酸素などのために動脈硬化が促進されます。また、脳卒中の中でも脳血管がつまる病気—脳梗塞が増えています。

喫煙による
症状の急激な
増加

- 虚血性心疾患（狭心症や心筋梗塞）
疾患・死亡———1.7～3倍
- 突然死———1.4～10倍
- 脳卒中（脳梗塞や脳出血、くも膜下出血など）
疾患・死亡———2～3倍
- 大動脈瘤疾患・死亡———6倍

禁煙により
脳卒中の
発症率が減少
（厚生労働省研究班
JPHC Study）

タバコを吸わなければ、男性17%・女性5%の
脳卒中発症が予防できる！

禁煙によって、日本で年間1万5千人の脳卒中死亡
を減少させることができ、16万人の脳卒中発症が
減少する計算です。

日本人約41,300人の11年間の追跡調査（Mannari T, Stroke, 2004）

喫煙は、冠動脈疾患罹患
リスクを上げ危険！
禁煙すると、その危険度が
2年以内に減少し、
冠動脈疾患に対しては
即効性があります。

喫煙の冠動脈疾患罹患リスク 喫煙の心筋梗塞罹患リスク



日本人2945,300人の11年間の追跡調査（JPHC Study）
（Hata S, Eur J Cardiovasc Prev Rehabil, 2005）

