

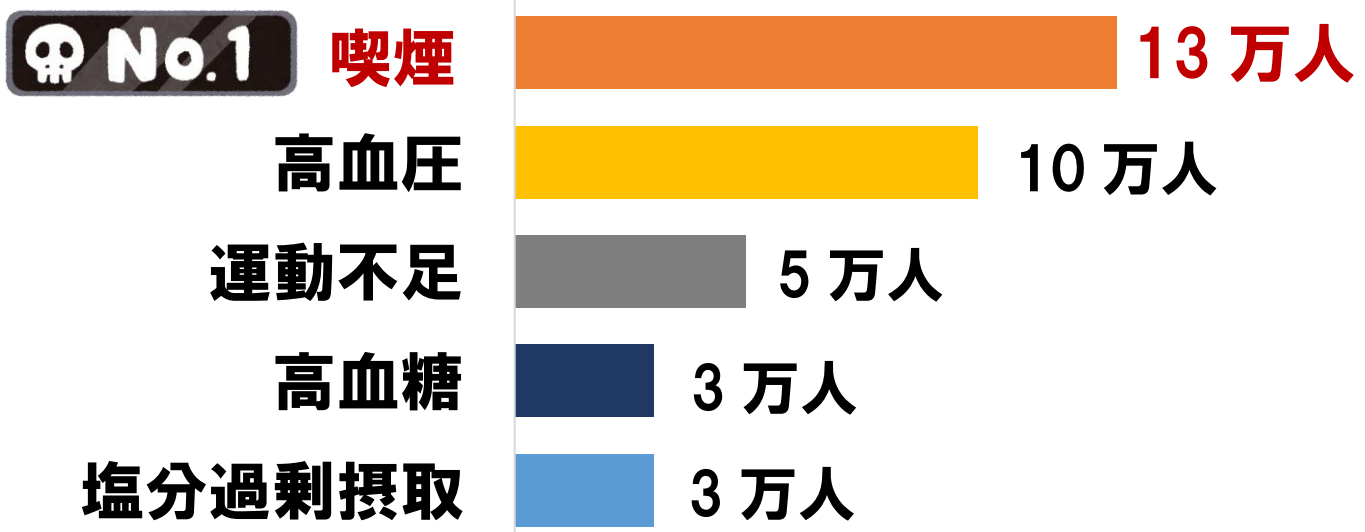
# 喫煙の危険性



## 喫煙するとどうなる？

日本人が命を落とす最大の原因がタバコ

わが国におけるリスク要因別の関連死亡例-男女計(2007年)-



## タバコは認知症の原因にも！？

喫煙者は非喫煙者に比べ**認知症になる危険性が2~3倍高まります**。また、認知症の他にも脳卒中や骨折などを介して、介護が必要な状態になりやすいことも分かっています。

**それでも、あなたは吸い続けますか？**

# 禁煙すると体重が増加する？

「タバコをやめると太る」と聞いたことのある方も多いことでしょう。煙草を吸うと毒素も一緒に取り込んでしまう為、喫煙者は本来の自分よりもやっつけてしまい**体重が減少**します。体重増加に対しては「元の自分に戻った」「健康的になった」と考えるようにしましょう。



禁煙することで得られるメリットは体重増加とは比べものにならないほど価値のあるものです。今一度、禁煙について考えてみませんか？