

文美健康情報 24

2025年2月

文芸美術 国民健康保険組合

〒101-0048 東京都千代田区神田司町2-7-2 ミレーネ神田 PREX4階

Tel. 03-6811-7293 Fax. 03-6811-7294

健康でいられることは素晴らしいことです。
その健康を害するものに喫煙があります。
身近にあり、恐い存在です。

健康を破壊 タバコは心臓の敵

タバコが原因の可能性のある病気

- 心臓関係の病気全般
- 脳関係の病気（くも膜下出血、脳梗塞、言語不調、意識不明）
- 動脈関係（破裂、硬化、血栓、炎症）
- 多くのがんのリスクを高める
- 糖尿病（関連諸病）
- 他、骨密度低下、消化性潰瘍、歯周病、白内障
コロナ感染症重症化、DNA 損傷
- 受動喫煙の影響もほぼ上記にならぶ（分煙に気遣い）
- 本数を減らしても効果はほとんど無（完全禁煙）
- 禁煙が早ければ早いほど、死亡リスクは、もともと吸わない人と、同様レベルまで改善。

■ 定期的に健康診断を受診しましょう

■ インフルエンザ流行中。手洗い・うがい・ワクチンで予防



www.bunbi.com