

医療機関名		住所	電話番号	
幕張インター外科	習志野市	袖ヶ浦 5-19-2	047-454-2388	
谷津保健病院		谷津 4-6-16	047-451-6000	
古川医院		大久保 2-14-20	047-475-2976	
あんどろクリニック		実叡 4-6-7	047-476-1111	
豊崎循環器内科クリニック		大久保 1-23-8 ポヌール大久保 102	047-470-3330	
津田沼中央総合病院		谷津 1-9-17	047-476-5111	
まきた内科医院		谷津 5-6-14	047-473-1510	
ひらのメディカルクリニック		谷津 3-1-12	047-409-7800	
習志野第一病院		津田沼 5-5-25	0474-54-1511	
こいずみクリニック		谷津 1-15-3 シティパーク津田沼 102	047-409-6835	
ふじさき内科クリニック		藤崎 3-25-13	047-479-2241	
大高内科整形外科		八千代市	勝田台 7-4-1	047-485-2280
Piece-Net クリニカ de こばやし			村上 4049 SYM THE BUILDING 2-2	047-405-6503
もと脳神経・内科クリニック	八千代台西 9-2-9 メディパーク八千代台		047-405-7005	
東京女子医科大学附属八千代医療センター	大和田新田 477-96		047-450-6000	
さくらがわクリニック	村上南 5-5-18		047-405-7722	
勝田台病院	勝田 622-2		047-482-3020	
ゆりのきクリニック	萱田 2245		047-750-7555	
むらたレディースクリニック	大和田新田 99		047-450-8314	
おかざき外科クリニック	大和田新田 917-6		047-450-1331	
さぬいクリニック	八千代台南 1-1-2 第一小池ビル 4F		047-406-3111	
愛心クリニック	緑が丘 2-2-10 秋葉緑が丘ビル 302		047-407-3650	
新八千代病院	米本 2167		047-488-3251	
くすのき内科クリニック	勝田台 5-5-10		047-485-2325	
大和田駅前クリニック	大和田 1011-2		047-481-5006	
くろだ内科クリニック	勝田台 7-26-17		047-481-5596	
鬼倉循環器内科クリニック	勝田台 1-26-13		047-484-7070	
鈴木整形外科	鎌ヶ谷市		道野辺中央 4-17-10	047-445-5020
白戸胃腸科・外科		初富 924-1844	047-445-8001	
いそのクリニック		南鎌ヶ谷 1-5-27	047-498-5500	
鎌ヶ谷整形外科・内科		南初富 6-5-14	047-444-2236	
のむらファミリークリニック		新鎌ヶ谷 1-18-5 ディア・ヴェルジュ 1F	047-401-3611	
かのう内科クリニック		道野辺中央 2-5-18	047-446-7122	
石川整形外科クリニック		道野辺中央 2-5-16	047-441-8818	
初富内科医院		初富本町 1 丁目 1-24	047-468-8103	
道野辺診療所		道野辺 226-1	047-446-3307	



日本禁煙学会 治療機関



クリック

受診には、条件があります。受診される前は、医療機関へお問い合わせの上、受診ください。

たばこの害をしっていますか



**習志野地域・職域連携推進協議会**

協力機関名：

事務局：千葉県習志野健康福祉センター

## たばこの煙に含まれる有害物質は・・・危険 ⚠

### ・ タール

肺の中を汚します。  
がんの原因とも言われています。

### ・ ニコチン

血液に入ると、血管を収縮させるので、心臓や血管の病  
気にかかりやすくなります。また、喫煙がやめられなくなる  
原因とも言われています。

### ・ 一酸化炭素

血液中のヘモグロビンと結合し酸素の運搬を妨害します。  
運動をすると息切れしやすくなるのはこのためです。また、  
体の中で酸素を最も必要とする脳が酸素不足になります。

### ・ その他

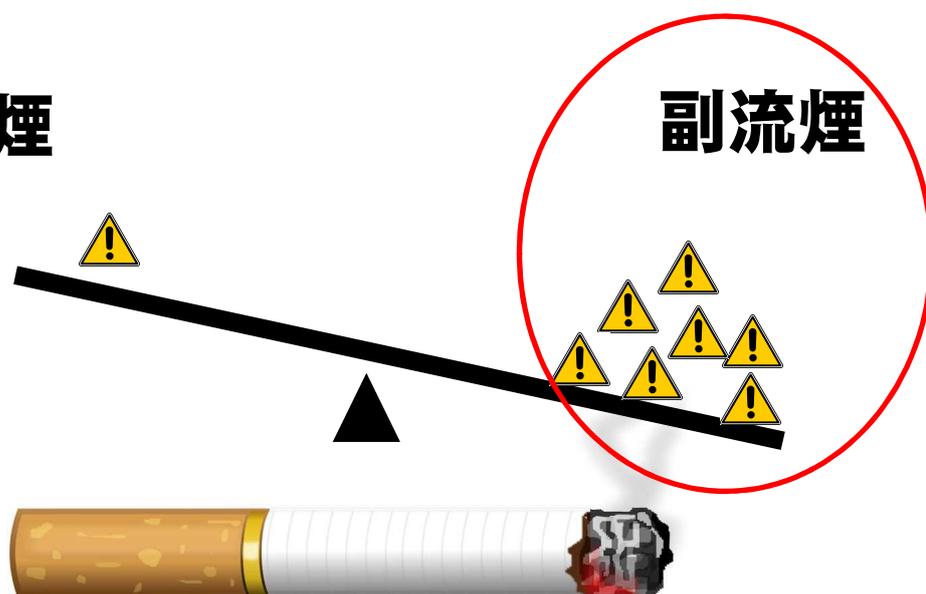
その他にも、たばこの煙にはわかっているだけで**約4,000以上**の化学物質が含まれ、  
そのうち、有害と分かっているものだけで、200種類以上、正常な細胞をがん細胞に  
変える性質をもつ、発がん性物質は40～60種類と言われています。



## たばこの煙、からだに より害があるのは主流煙？ 副流煙？

主流煙

副流煙



たばこの煙は、**副流煙**の方が有害物質を多く含みます。この**副流煙**を含む煙を吸い  
込むことを、**受動喫煙**といいます。

## たばこを吸うと体はどうなる？

- ・脳の血流の減少
- ・知的活動能力の低下
- ・まぶたの腫れ
- ・味覚・嗅覚の低下
- ・歯槽膿漏の歯周炎などの歯周病
- ・肺気腫や気管支拡張症などの慢性呼吸器疾患
- ・肺がん
- ・口臭、食欲低下
- ・肩や首のこり
- ・喉頭がん、せき・たん、息切れ等
- ・食道がん
- ・冠動脈硬化による狭心症や心筋梗塞
- ・胃・十二指腸潰瘍
- ・心臓の負担増加(血圧上昇・心拍数増加)

たばこを吸うと体に様々な影響がでますが、長期間吸い続けることで体が受ける影響は大きくなります。また、たばこを吸わない人も、受動喫煙により、影響を受けます。



## ずっと吸っている人でも、禁煙の効果はありますか？

はい。遅すぎることはありません。早くやめるほど、がんやその他の疾病になる確率を減らせます。最後のたばこから20分以内で、あなたの身体は修復を始めるのです。

	時期	内容
短期	20分後	○心拍数と血圧が下がる
	12時間後	○血中の一酸化炭素レベルが正常に戻る
中期	2週間～3ヶ月以内	○循環器系が改善し、肺機能が向上する
	1～9ヶ月以内	○咳や息切れが減る。繊毛と呼ばれる、肺から粘液を出すための小さな毛のような構造が、通常機能を復活させはじめ、粘液を流し、肺をきれいにし、感染のリスクを減らす。
	1年後	○冠状動脈疾患(心疾患)の過剰リスクが、喫煙を継続するヒトの半分になる。心臓発作のリスクが劇的に減少する。
長期	5年後	○のど、食道、膀胱のがんのリスクが半分になる。子宮頸がんリスクが非喫煙者のレベルに落ちる。脳卒中のリスクは2-5年後に非喫煙者のレベルに落ちる。
	10年後	○肺がんで死亡するリスクが、喫煙を継続するヒトの半分になる。喉頭がん(声帯のところ)や膵臓がんのリスクが減少する。
	15年後	○冠状動脈疾患のリスクが非喫煙者のレベルになる。
その他	これらは一部であり、糖尿病のリスクが減る、血管の機能が良くなる、心臓と肺を助ける、など禁煙による利益はまだある。 喫煙者の寿命は非喫煙者より少なくとも10年短い。40歳以前の禁煙により、喫煙関連疾患で死亡するリスクを90%減少させる。 若いうちに禁煙するほどよりリスクを減らすことができるが、何歳で禁煙しても、喫煙を継続した場合に失う余命を取り戻すことができる。	

『米国対がん協会による(米国公衆衛生総監報告から)』