

岡山赤十字病院 がん相談支援センター通信 No. 16

生活習慣、生活環境を見直すことはがんのリスク(がんになる、またはがんが死亡する危険性)を低く抑えることができます。日本人を対象としたがん予防のための情報のなかで、今回は **喫煙** についてお伝えします。



たばこは吸わない

* 禁煙することによってさまざまながんのリスクを下げることができます。

他人のたばこの煙をできるだけさける



* 喫煙はたばこを吸わない人にも健康被害をもたらしますので、配慮が必要です。

「副流煙」(たばこの先から立ち上る煙)には「主流煙」(喫煙者が直接吸いこむ煙)より多くの一酸化炭素、ニコチン、タールが含まれています。



これさえ守れば、絶対にがんにならないという方法はありませんが、がん予防の情報はさまざまな場所から発信されていますので情報の見極めの必要があります。

参考資料

- ・「日本人のためのがん予防」より 国立がん研究センターがん対策情報センター がん情報サービス
- ・「たばこ」がいらない、これだけの理由 より 発行:財団法人がん研究振興財団
- ・あなたをがんから守るのはあなた自身です がんを防ぐための新12か条 発行:財団法人がん研究振興財団

上記の冊子、資料は、がん相談支援センターにあります。ご利用ください。

がんサロン開催のお知らせ

日時: 6月7日 6月18日 7月5日 15時~16時

場所: センター棟4階健康管理センターホール

対象: がん患者さん、そのご家族の方

身近な話題でなごやかに患者さん、ご家族でお話をしています。

聞くだけの参加もどうぞ!

申し込みは不要です。お気軽にお越しください。

