

Smoking and Tobacco Use

Smoking cigarettes, cigars or pipes and using other tobacco products can cause:

- Cancer of the lungs, mouth, throat or esophagus
- Heart and blood vessel disease
- Lung disease
- Stroke

Cigarettes are filled with poisons that go into your lungs when you breathe in. Each cigarette has 4000 chemicals and 43 cancer causing agents. Nicotine in tobacco is addictive and can raise your blood pressure.

Smoking is also a danger to others. Nonsmokers who breathe tobacco smoke have the same health risk as smokers. Children who are around tobacco smoke may have more colds, ear infections or other breathing problems.

Smokeless tobacco such as dip and chew contains more nicotine than cigarettes. Their use can cause white patches or red sores in the mouth that can develop into cancer. Smokeless tobacco users often have dental problems such as gums pulling away from the teeth and tooth and root decay.

Benefits of Quitting Smoking and Tobacco Use

- Your risk of heart disease and stroke is reduced.
- Your breathing and energy level will improve.
- Your cancer risks will be reduced.
- You will live longer than people who continue to smoke and use tobacco.
- If you are pregnant, you have a better chance of having a healthy baby.
- You will decrease the health risks of nonsmokers if you stop smoking.
- Your sense of smell and taste will improve.
- Your body, clothes, car and home will not smell of tobacco.
- You will save money.

喫煙とタバコ製品の使用

タバコ、葉巻、パイプを吸うことや、その他のタバコ製品を使用することは、以下のような結果を招くことがあります。

- 肺、口、のど、または食道のガン
- 心臓や血液の疾患
- 肺疾患
- 脳梗塞

1回タバコを吸い込むたびに 4000 種類の化学物質と 43 種類の発ガン性物質が肺に入ります。タバコに含まれるニコチンには中毒性があり、血圧を上昇させます。

喫煙は他人にも害をおよぼします。タバコの煙を非喫煙者が吸い込むと、喫煙者と同じ健康被害を受けます。子供がタバコの煙に触れると、風邪や耳の感染症、その他の呼吸器系の問題を起こしやすくなります。

噛みタバコなどの無煙タバコには、普通のタバコより多量のニコチンが含まれています。これらの使用によって口腔内に白斑や赤い傷ができ、それらがガンになる恐れがあります。無煙タバコの利用者は、歯から歯肉がはがれたり、虫歯や歯根の損傷など、歯の問題を抱えていることがよくあります。

禁煙またはタバコ製品の使用中止による効果

- 心臓病や脳梗塞のリスクが軽減されます。
- 呼吸レベルや活力が改善されます。
- ガンのリスクが軽減されます。
- 喫煙やタバコ製品の使用を続けている人々よりも寿命が長くなります。
- 妊娠中であれば、健康な赤ちゃんが産まれる可能性が高まります。
- 禁煙すれば、非喫煙者の健康リスクを減らすことができます。
- 嗅覚や味覚が改善されます。
- 体、服、車、自宅からタバコのおいが消えます。
- お金の節約になります。

Learning How to Quit

Talk to your doctor about quitting. Ask about classes and support groups. Get support and learn how to deal with stress. Talk with your doctor about medicines and other aids to help you quit. Call the National Network of Tobacco Cessation Quitlines at 1-800-784-8669 for help. Your call will be routed to your state's quitline.

Stopping tobacco use will improve your health and the health of those around you. It is hard to quit, but your health is worth it.

11/2005. Developed through a partnership of The Ohio State University Medical Center, Mount Carmel Health and OhioHealth, Columbus, Ohio. Available for use as a public service without copyright restrictions at www.healthinfotranslations.com.

禁煙方法

禁煙については、貴方の医師にご相談ください。クラスやサポートグループについてお尋ねください。そこでは、サポートを受けながら、ストレスと付き合う方法を学びます。禁煙を補助するための薬などについても貴方の医師にご相談ください。禁煙ネットワーク クイット ライン (Network of Tobacco Cessation Quitlines)

1-800-784-8669 に電話してサポートを受けることもできます。電話はお住まいの州のクイット ラインに回されます。

禁煙することは、貴方自身と貴方の周囲の人々の健康を改善します。禁煙は大変なことですが、健康はその努力に値します。

Smoking and Tobacco Use. Japanese.

11/2005. Developed through a partnership of The Ohio State University Medical Center, Mount Carmel Health and OhioHealth, Columbus, Ohio. Available for use as a public service without copyright restrictions at www.healthinfotranslations.com.