

アメリカ癌協会から、
日本人の方達へメッセージ



アメリカ癌協会から、 日本人の方達へメッセージ

決意を固めて、癌と闘いましょう！

タバコのせいで、あなたの人生を縮めないで！

あなたの肺

人間には、肺はたった二つしかありません。それを一生もたせなければなりません。肺は、1分間に18回、1日中呼吸しています。呼吸により生命に必要な酸素を得て、不必要なものを捨てているのです。もし呼吸が停止したら、私達はすぐに死んでしまいます。

人は通常、呼吸のことなど気にも留めませんが、ひどい風邪や肺の病気になると、突然、肺の大切さに気づくものです。

体は、機能によってはバックアップのシステムを備えています。しかし、呼吸ができるのは肺だけです。もし喫煙で肺を傷めてしまったら、取り返しのつかないダメージを与えることになります。

体が払う代償

タバコは、肺気腫、癌、その他の病気を引き起こします。肺気腫は、肺の広がったり縮んだりする機能が壊れた状態です。つまり、酸素が入り二酸化炭素が出て行く小さな袋の一部が、破裂するか膨らんでしまったのが、肺気腫の病態なのです。汚くべとべとした気持ち悪い物質は、肺だけではなくタバコが届く所どこでも広がってしまうのです。

一旦肺気腫に罹ると、治りません。呼吸は毎回苦しくなります。酸素の欠乏は他の臓器にダメージを与え、少しの運動さえ困難にします。多くの場合、負担のかかりすぎた心臓がそれ以上動かなくなってしまうことが、肺気腫による死亡の原因です。

健康な肺

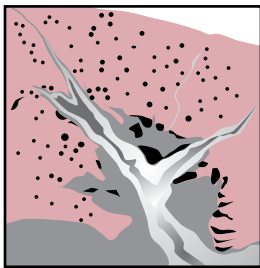
- 1、 正常な色の組織
- 2、 ダメージも無く
正常機能を保つ小袋

喫煙者の肺

- 1、 黒色化した組織
- 2、 膨張、破壊された小袋

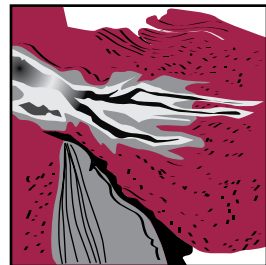
この写真は、肺癌がどのようなものか示しています。タバコ等により、正常細胞の癌に対抗する力がダメージを受けた時に、癌は進行します。このダメージを受けた細胞は速い速度で増殖し、癌を形成します。癌は体の他の部分から栄養やエネルギーを盗み取り、最終的には、生命に不可欠な機能を妨げるほどの大きさになります。この過程を止められない時、癌は人を死に至らせるのです。

肺癌の死亡率が高い原因の一つは、それが何年も隠れていられる、ということです。多くの場合、肺癌が発見された時には、すでに癌は脳や骨や他の臓器に広がっており、手後れになっているのです。



悪性腫瘍

この写真は肺癌の様子を示しています





タバコが引き起こすのは、肺癌だけではありません。タバコが口腔、喉、食道、膀胱、腎臓、膵臓や他の部位の癌と関係することは、研究者達により証明されています。一人の喫煙は、喫煙しない人間の健康にも影響を及ぼすのです。タバコの煙は、喫煙者が吸う有害な物質と同じものを多く含むのですから。

タバコ会社

この何年もの間タバコ会社は、喫煙はカッコよくて、力強くて、洗練されていて、魅力的で、...、というイメージを作ってきました。でも、それは全て間違いです。

本当の定義は

喫煙とは、肺に煙を吸入することにより、有害で常習性のある物質「ニコチン」を体に取り込むことなのです。

タバコ会社は、一旦あなたがニコチンに病み付きになると止められないことを、充分承知です。あなたの体がタバコに支払う代償など、当然彼等の知ったことではありません。彼等の興味は、あなたのお金だけなのですから。

「もしタバコによる影響が外から見えない肺ではなく皮膚に現れるのだったら、きっと誰も吸いたくなくなるだろうに。」と言う人もいます。

決心するのは、あなたです

**もしも、あなたがタバコを吸っていないのならば、
吸い始めないで！**

もしも、タバコを吸っているのなら、今すぐ止めて！

女性にとって喫煙は害

今や肺癌は、女性の癌による死亡の中で、一番頻度の高いものとなっています。女性の肺癌の死亡率は、女性が男性同様タバコを吸い始めてからこの30年で、約4.5倍まで上昇しました。もしも妊娠していたり、子供をつくる予定があるのならば、絶対に喫煙は避けて下さい。喫煙は、お腹の赤ちゃんの成長を妨げます。喫煙する母親の子供は、喫煙しない母親の子供より、平均170グラムは小さいのです。

これには、いくつかの原因があります。ニコチンは血管と呼吸の動きを制限し、一酸化炭素は体内の酸素のレベルを減少させます。また、ビタミンの代謝も妨害を受けます。

あなたの周囲の喫煙

現在では、タバコの煙の吸入で病気になるリスクは、喫煙をする本人だけに限られないことが明らかになっています。煙はあなたの周囲の空気と混ざるため、周りの人は、喫煙者よりは少量とはいえ、自分から望んではいないのにあなたと同様にタバコを吸っていることになるのです。毎年4000例の肺癌死亡例がありますが、この肺癌死亡数の約3%は非喫煙者です。一人の人間の喫煙は、周囲の非喫煙者の健康にまでも悪影響を与えるのです。タバコの煙は、喫煙者が吸う有害な物質と同じをものを多く含んでいます。このため、若者、老人を問わず多くの人が、たとえ雨が降っていても、喫煙者に、「タバコは外で吸え！」と言うようになってきているのです。

タバコを止めると

タバコを止めた後、血圧は喫煙前のレベルに戻ります。止めてから1年後には、喫煙者の心臓病のリスクは半分になります。10年後には、肺癌の死亡率は、タバコを続けていた場合の半分になります。15年後には、心筋梗塞や狭心症のリスクは非喫煙者と同じになります。

Original Text by:

Niccu Tafarodi, Ph.D.
Donald Whipple Fox

Edited by:

Katherine Levin, Ph.D.
Multicultural Committee Volunteer

Simplified by:

Rosemarie J. Park, Ph.D.
Rosemarie is a native of the United Kingdom. She is an Associate Professor at the College of Education and Human Development, University of Minnesota. Her area of work is in adult literacy and English language.

Illustrations by:

Nickdokht Torkzadeh
Nickdokht is a Native of Tehran, Iran. She is a Graphic Designer at the University of Minnesota where she earned her MA from the School of Architecture. Her field of work is design, layout and graphics for print and interactive media.

Text translated by:

Keiko Nakajima, M.D.

Keiko is a native of Japan. She is an oncologist who interned at the Hennepin County Medical Center. She is fluent in both Japanese and English.

Edited by:

Toshihiko & Aki Fujioka

Guide to Smoking
IT'S YOUR CHOICE
© 2013 C.C.H.
Japanese_s04-12