

たばこの煙は、どんなもの？

○たばこの煙には、

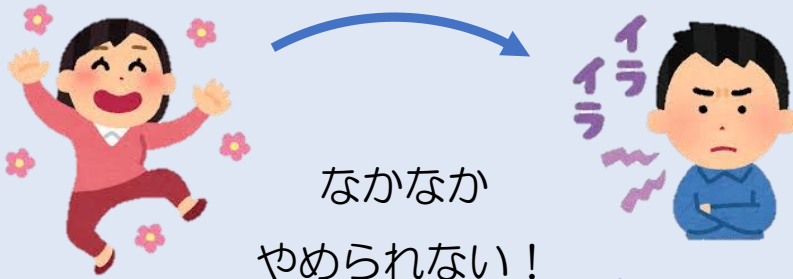
粒子成分に4000種類、ガス成分に1000種類の化学物質が含まれています。その内約70種類が**発がん物質**です。

○たばこの煙には、三大有害物質と呼ばれるものがあります。

ニコチン

→毛細血管を収縮させて血圧を上昇させたり、**強い依存性**があります。

ニコチンが消えて、離脱症状が出現
(イライラ、集中できない、倦怠感など)



ニコチンにより
ドーパミンが
過剰放出され、
強い快感を感じる

快感のために、
ニコチンが
欲しくなる

タール (たばこのヤニ)

→発がん性物質が含まれています。

また、たばこ臭や歯の黄ばみの原因となります。

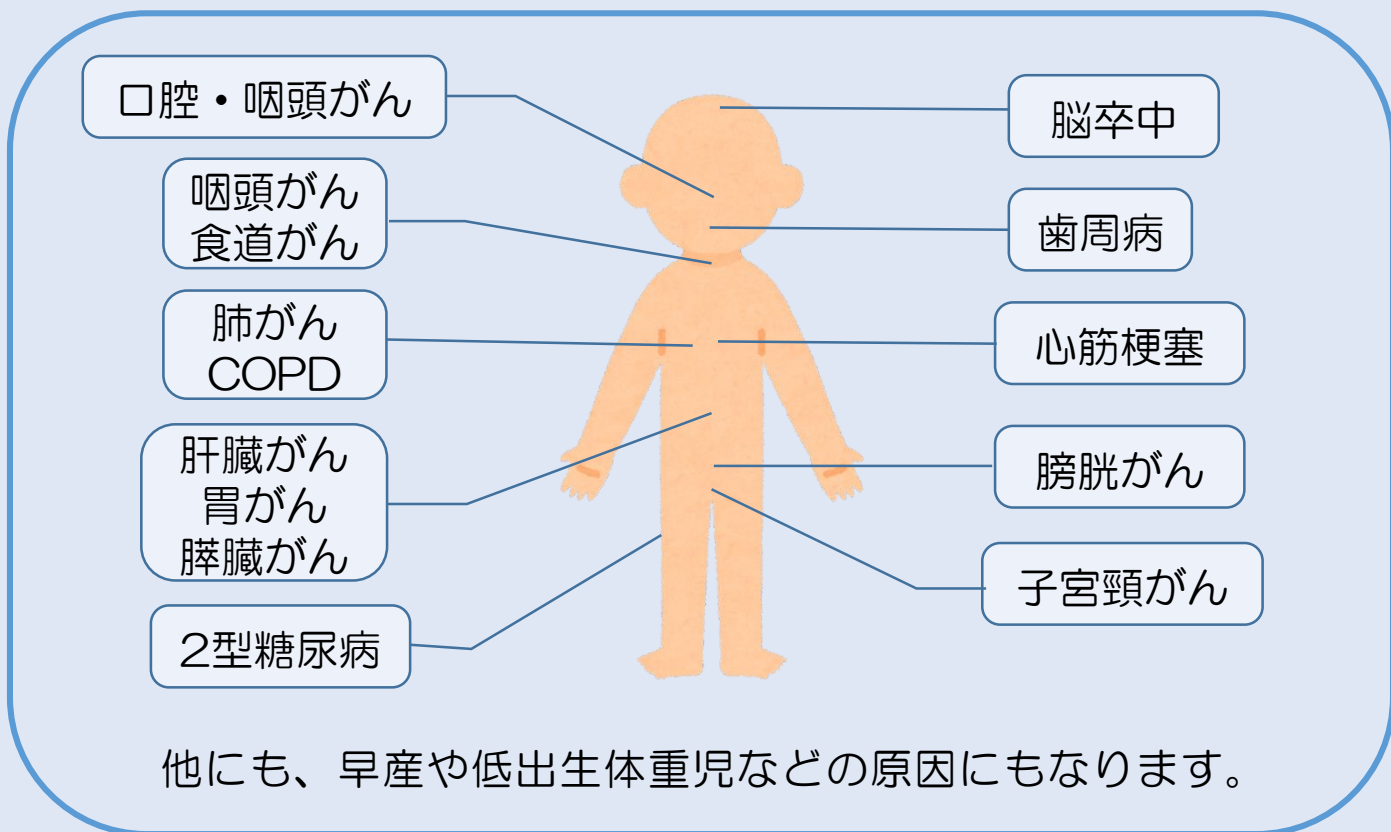


一酸化炭素

→体に取り込む酸素が減少し、動脈硬化を促進させます。

たばこは、健康にどう影響する？

○たばこによって、なりやすくなる病気



○COPD（慢性閉塞性肺疾患）をご存じですか？

主に長年の喫煙習慣が原因で発症し、呼吸機能が低下していく肺の病気です。肺の機能は元には戻りません！

初期は無症状で、ゆっくりと進行します。

代表的な症状



階段や坂道で息が切れる

長引く咳やたん



重症化を防ぐには…

今すぐ禁煙が必要です。

禁煙により、COPDの進行を緩やかにすることができます。

たばこの周囲の人への影響は？

○たばこの煙には、「主流煙」と「副流煙」があります。
副流煙には、主流煙よりも多くの有害物質が含まれます。

副流煙

たばこの先から出る煙



主流煙

喫煙者が吸い込む煙

本人が喫煙していなくても、他人の喫煙により有害物質を含んだ煙を吸わされてしまうことを、**受動喫煙**と言います。

受動喫煙では、**肺がん、虚血性心疾患、脳卒中、乳幼児突然死症候群（SIDS）**といった病気のリスクが高まるとされています。

年間15,000人が、受動喫煙を受けなければこれらの疾患で死亡せずに済んだと推計されています。



○望まない受動喫煙を防ぐため、健康増進法が改正されました。



多くの施設において
屋内が**原則禁煙**に



20歳未満の方は
喫煙エリアへ
立ち入り禁止に



施設の中に喫煙室がある場合には
喫煙室には**標識掲示が義務付け**に

禁煙の方法は？

○禁煙補助薬をご存知ですか？

禁煙補助薬を活用すると、禁煙後の離脱症状が緩和でき、自力での禁煙よりも禁煙しやすいとされています。

ニコチン
パッチ



上腕や背中、おなかに貼付。
皮膚からニコチンを吸収。

薬局で購入可能。
禁煙外来での処方もある。

ニコチン
ガム



ガムを噛んで、頬に置く。
口腔粘膜からニコチンを吸収。

薬局・薬店で購入可能。

内服薬



たばこをおいしいと感じにくくする。
ニコチンを含まない。

禁煙外来で処方。
※現在は出荷停止中。
出荷再開は未定。

○禁煙を成功させるために

禁煙開始日を
設定しよう！

何かの記念日、ストレスの少ない時期に始めましょう。
カレンダーに印をつけたり、禁煙宣言書を作りましょう。

吸いたい時の
対処法をつくる！

離脱症状は禁煙開始後2~3日がピークで、
その後は緩やかに10~14日ごろまで続きます。

<例えば>口さみしい→顔を洗う、歯磨き、冷たい水を飲む、ガムを噛む など
イライラ、落ち着かない→軽い運動、散歩、ストレッチ など

禁煙できたら
自分をほめる！

1日でも禁煙ができれば素晴らしい！
自分をほめて、自信を高めましょう。

1本の誘惑に
負けない！

1本吸うと次の1本を呼びます。
たばこや灰皿を捨て、吸いたくなる場所を避けましょう。

禁煙をすると、いいことたくさん！

今更禁煙したって…

と思っていないませんか？



長年たばこを吸っていても、

禁煙するのに遅すぎることはありません！

○禁煙期間と身体の変化

20分後

血圧や脈拍が正常化

数時間後

血液中の一酸化炭素が正常化

数日後

味覚や嗅覚が改善

1～9ヶ月後

心機能の改善/肺機能の回復

咳・息切れ・疲れやすさの改善

1年後

上昇していた心臓疾患・脳卒中のリスクが減少

10年後

肺がんのリスクが喫煙を続けた場合より明らかに低下

15年後

様々な病気のリスクが非喫煙者レベルまで近づく



○禁煙は、何度失敗しても大丈夫！

成功させる人の多くは、何度か失敗をしています。

まずは、禁煙にチャレンジしてみませんか？