



生活習慣を見直して 禁煙チャレンジ

喫煙はほとんどの生活習慣病に悪い影響を与えます。喫煙者本人や周囲にいる人への健康の害のほかにも、においや味覚が鈍ったり肌が荒れたりします。「禁煙したい」と思ったときがあなたの喫煙習慣を見直すときです。

たばこの害を知り、禁煙の第一歩を!

たばこの煙に含まれる有害物質は、動脈硬化を促進させ、心筋梗塞や脳卒中など命にかかわる病気のほか、様々な病気の引き金になります。まずはたばこの害を知り、禁煙の第一歩を踏み出しましょう。

禁煙すれば病気になるリスクは減っていく

たばこには危険がいっぱい!

● たばこの煙に含まれる 3 大有害物質

ニコチン

血管の収縮や、血中のコレステロールの増加を招き、動脈硬化を促進させる。

一酸化炭素

血液中のヘモグロビンの酸素運搬能力を低下させ、体の各組織を酸素欠乏にさせる。

タール

数多くの発がん性物質を含む。がんの発生を促進し、その発育を加速させる。



病気のリスク UP!

禁煙すると

体内に有害物質が入らないので 病気になるリスクも DOWN!

禁煙すると体重が増える人もいますが 一時的なものです

たばこの害は吸わない人にも

たばこの煙は、吸う人の体内に入る「主流煙」と火のついたたばこから立ち上がる「副流煙」があります。各種の有害物質は、主流煙より副流煙のほうが多く、毒性が強いといわれています。

● 副流煙に含まれる有害物質は、主流煙の

ニコチン……………2.8倍

タール……………3.4倍

一酸化炭素……………4.7倍

アンモニア……………46倍



受動喫煙

能動喫煙

禁煙のためのチェンジ 5

チェンジ1 まず朝の1本を…

目覚めの水や野菜ジュースを飲む、ヨーグルトを食べるなど。



チェンジ4 ティータイムの一服を…

コーヒーとセットだった一服をやめるために、ハーブティーなどに変える。



チェンジ2 食後の1本を…

食後早めに席を立つ、糖分の少ないガムを噛むなど。



チェンジ5 夕食後のたばこタイムを…

夕食後、特にアルコールとセットのたばこは有害物質の吸収率も高い。食後はすぐに歯を磨くなど、新しい習慣を実行。



チェンジ3 イライラしたら…

深呼吸を繰り返す、ストレッチをするなどで気分を変える。

