

喫煙のリスクと禁煙について

煙草の煙に含まれる化学物質

- 煙草の煙には4000種類以上の化学物質を含む
- うち、発がん物質は60種類！
- 特に煙草に含まれるニコチンには依存性がある。

各使用者のなかで依存症になる人の割合

ニコチン>ヘロイン>コカイン>アルコール>カフェイン

依存症になった人での禁断症状の強さ

アルコール>ヘロイン>ニコチン>コカイン>カフェイン

依存症になった人でのやめることの難しさ

(アルコール=コカイン=ヘロイン=ニコチン)>カフェイン

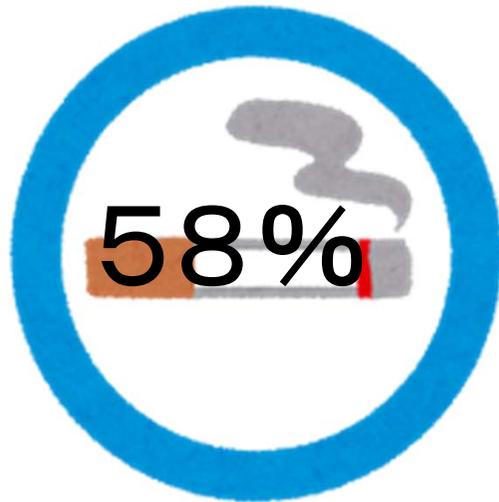
 **依存性があるから、煙草がやめられない！！**



喫煙を続けると寿命が縮む??

35歳で喫煙をしている人としていない人が70歳まで生きている割合は...

喫煙者



非喫煙者



禁煙で取り戻せる寿命

煙草をやめた年齢

寿命

35歳 → + 10年間

40歳 → + 9年間

50歳 → + 6年間

60歳 → + 3年間



禁煙がもたらす健康面の効果



咳や痰が止まった



呼吸が楽になった



おいしく感じるようになった



肩こりがなくなった



口臭がなくなった



衣服や部屋がたばこ臭なくなった

など、これまでの生活がさらに快適になる可能性があります。

受動喫煙の害

- ・脳卒中 ・肺がん
- ・慢性閉塞性肺疾患や肺気腫の悪化
- ・喘息の誘発。
- ・動脈損傷、脆弱化、血栓
- ・心筋梗塞、狭心症



- 子ども中耳炎(慢性中耳炎)
- 呼吸器感染症(気管支炎、肺炎)
- 喘息の誘発と悪化
- 慢性の呼吸器症状(喘鳴、咳、息切れ)
- 肺機能の低下

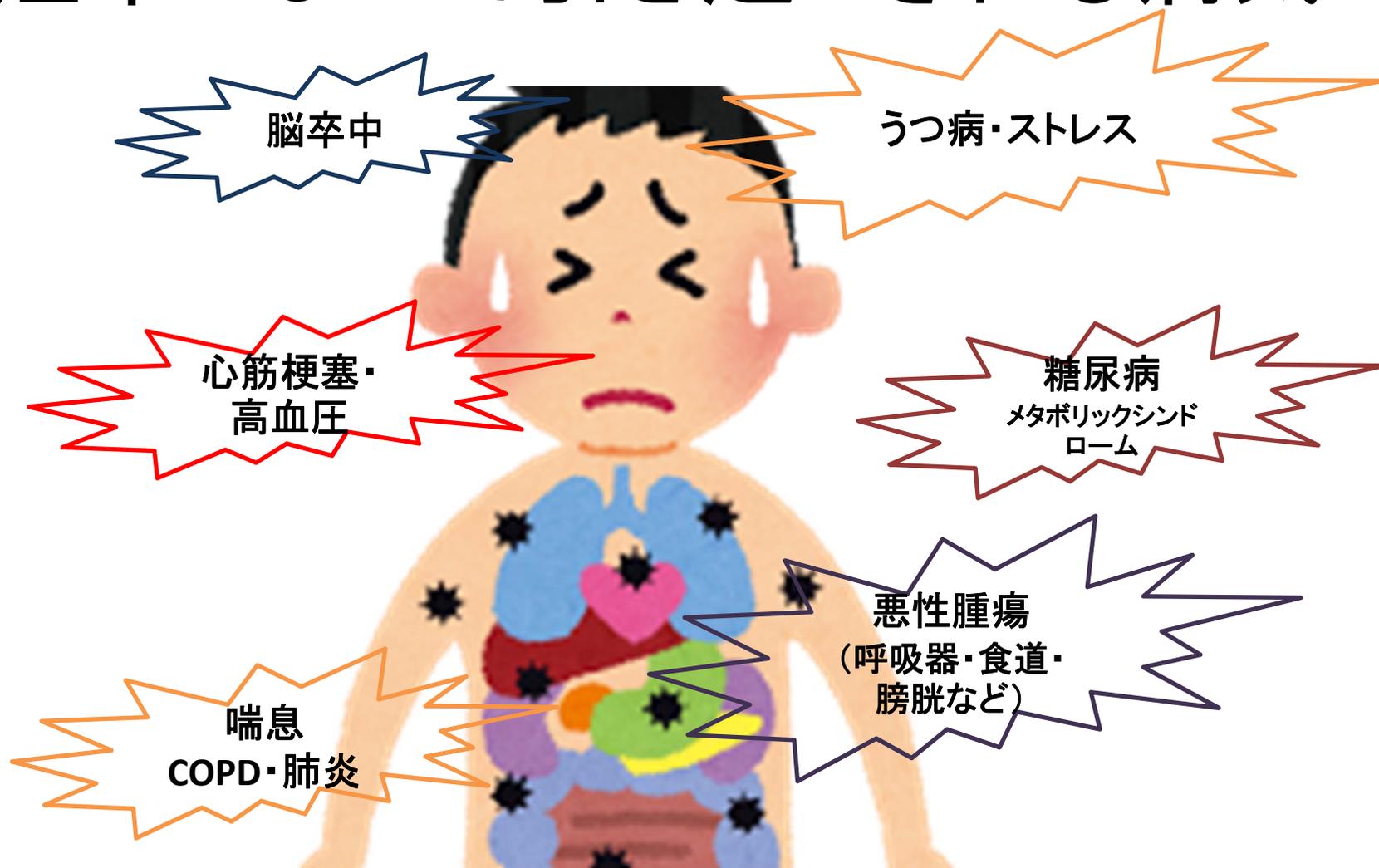


- ・低出生体重児または妊娠期間に比べて小さい胎児の出産
- ・早産



乳児突然死症候群
(SIDS)

煙草によって引き起こされる病気





禁煙のコツ



- **禁煙をする具体的な目的を上げましょう。**

くじけそうになったとき、目的を思い出すことで、禁煙を継続しやすくなります。

- **自身の喫煙パターンを知りましょう。**

どういったときに喫煙をするかを知っておくことで、対処方法を知ることができます。

- **「本数を減らして辞める」は危険です。**

本数を減らすと、その1本がおいしく感じてしまい、さらにニコチン依存を強くする可能性があります。

- **禁煙をすると体重は増えます。**

口さみしさから間食をしたり、おいしく感じてしまい食べ過ぎてしまうからです。禁煙継続の自信がいたら、運動と食事で減量をしましょう。

禁煙を助けるためのお薬



禁煙を助けるお薬は医療機関で、処方できます。
それぞれのスタイルに合わせて、禁煙を進めましょう。



ニコチンパッチ



ニコチンガム



ニコチンに似た成分の内服薬