

有害物質 🗝️

ニコチン・・・血管を収縮させる、依存性 🗝️がある

タール・・・発がん性物質を多く含んでいる

一酸化炭素・・・酸素の運搬力を低下させる、血管をきずつける

➡ 毛細血管の収縮、血圧の上昇、せき、心臓への負担



依存症

ニコチンには 依存性  がある。

喫煙が習慣化するとやめるのが難しくなる。

喫煙をやめられず長期間続けると、、、

慢性閉塞性肺疾患（COPD）、心臓病、脳卒中、歯周病、
肺がん、胃がん、膵臓がん、ぼうこうがん、など



未成年者喫煙禁止法

20歳未満の喫煙が禁止されている理由

- ・心身の発育・発達期は、依存症になりやすい時期
- ・喫煙開始年齢が早いと、長期的にみてがんや心臓病などの病気にかかりやすくなる

<未成年者喫煙禁止法では・・・>

未成年者の喫煙禁止

未成年者へのたばこの販売禁止



その他の悪影響



〈美容〉

- ・まぶたの腫れ
- ・肌荒れ
- ・口臭の悪化



〈喘息〉

- ・せき、たん
- ・息切れ
- ・発作を誘発する
- ・喘息を悪化させる



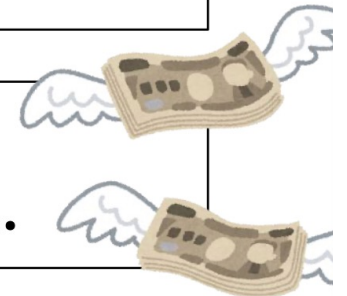
〈身体〉

- ・脳の血流減少
- ・首や肩の凝り
- ・運動能力の低下



〈金銭〉

たばこの値段は値上がり ...



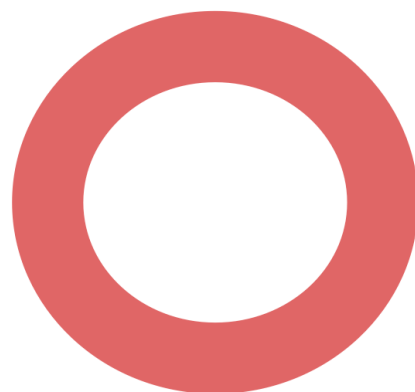
Pfizerすぐ禁煙.jpより引用

クイズ①

たばこの煙は喫煙者本人だけでなく、周りの人にも悪影響がある。

○か✖か？

答えは……



受動喫煙

＼たばこの先から立ち昇る /

副流煙 

＼喫煙者本人が吸う /

主流煙 

＼吐き出す /

呼出煙

全国健康保険協会より引用

なぜ喫煙してしまう？

- ・好奇心
- ・投げやりな気持ち
- ・ストレス
- ・断りにくい人間関係 など...

周りの環境が影響していることもある



NO！と対処することが必要

クイズ②

たばこは一度吸ってしまうとやめることができない。

○か✖か？

答えは…



禁煙の準備 – 禁煙7日前から行う、禁煙のコツを教えます！《準備編》

今すぐ禁煙しよう！と思っている方に、禁煙開始7日前からはじめる「禁煙をスムーズにさせるためのコツ」があります。禁煙の準備やたばこを吸いたくなったときの対処法など、自己流にちょっとプラスするだけで役立つ知識を紹介します。

1. 禁煙開始日を設定しよう！

まずは禁煙を開始する日を決めます。例えば何かの記念日や1のつく日など覚えやすい日がいでしょう。休日に喫煙本数が多い方は仕事のある日から、逆に職場で多く吸ってしまう方は休日からはじめるとよいでしょう。禁煙開始日を決めたら、カレンダーに○をつけたり禁煙宣言書を作り見やすい場所に貼ったりすると禁煙開始への意欲が高まります。

また自分がなぜ禁煙したいのか理由を明確化し書き出すことで、禁煙開始後に辛くなったときでも、初心に戻って禁煙について考え直すことができます。是非禁煙理由も宣言書と一緒に記載するようにしましょう。

一般社団法人日本呼吸器学会 禁煙のしかた
厚生労働省 健康日本21アクション支援システム より引用