



卒煙のすすめ

～自分のために、家族のために～

生活改善のなかで、禁煙が最も難しいと言われています。

それは、あなたの意志が弱いからではなく、
たばこに含まれる「ニコチン」による依存性の影響です。

他にも…

- *頭のはたらきが落ちる
- *呼吸機能・体力の低下
- *咳・痰、味覚の変化
- *肌の老化
- *歯や歯茎の黒ずみ
- *病気の原因



たばこを吸わない人より
肺がん 4.5倍
食道がん 3.7倍
虚血性心疾患 2.9倍
なりやすいなんて…

(肺/食道などのがん・脳卒中・心疾患・メタボ・男性不妊、など)

- *お金がかかる



たばこを1日1箱ずつ買くと、
1年で20万円近く!

家族で旅行や外食に
行けるじゃないか～

- *副流煙による受動喫煙
- *子供への影響(成長不良・喘息や中耳炎になりやすい、など)
- *子供の喫煙率上昇

など、多くの影響が…

☆卒煙宣言

家族や職場の人に卒煙を宣言し、協力を得る

☆行動習慣を変える（吸うクセからの脱出）

朝起きた時・食後・ストレスを感じた時に吸いたくなりがち。
朝は水を飲んだり、食後は歯磨きをしたり、
ストレスには体や口を動かすのがお勧め

☆一気にやめる

本数を減らす・軽いたばこや加熱式たばこにかえる…は逆効果！
（深く吸い込んでしまい、有害物質が体に多く取り込まれます）

☆禁煙外来や薬局の利用

禁煙外来で医師の判断のもとで卒煙したり、
薬局で手に入るニコチンパッチ・ガムを使ったり
自分のタイプや生活に合うものを選んで活用しましょう。

☆一度の失敗であきらめない

ニコチンの依存性は強力です。
卒煙の途中でうまくいかない場合でも、あきらめずにチャレンジ！
うまくいかなかった経験を、次に生かしましょう。

