たばこを吸っているあなたへ



どうしてたばこを 吸っているの?

- □ 落ち着くから
 - ロ イライラするから
 - □ 習慣だから
 - □ 集中できるから

- □ ストレスがたまるから
- □ 吸いたいから
- □ すっきりするから
- □ やめたくてもやめられないから

たばこによってイライラがなくなるのは・・・ニコチン依存症が原因です



ドーパミンがイライラを消す

脳でドーパミンが 放出される



数秒で脳にニコチンが 到達する



ニコチンは時間とともに減少し、 同時にドーパミンも減少する



イライラしてきて たばこが吸いたくなる

喫煙





ニコチン依存症!



あなただけでなく、 赤ちゃんにも 悪影響を及ぼします。

あなたと赤ちゃんのためにも禁煙にチャレンジしてみませんか? 禁煙するとこんなに良い事があります!

直後	周囲を煙から守れる。
20 分後	血圧・脈拍が改善。手足の温度が上がる。
8~12時間	血中の酸素濃度が上がる。
24 時間後	心発作の可能性が少なくなる。
数日後:	味覚・嗅覚が改善。歩行が楽になる。
2週間~3か月	循環機能が改善する。
10年	肺がん死亡率が喫煙者の半分になる。
15年	冠動脈疾患のリスクが非喫煙者と同じレベルになる。

たばこの健康被害

たばこを吸う事やその煙はもちろん、煙にさらされた衣類や室内、家具にも有害物質は残っています。加熱式たばこは煙が見えないだけで影響は同じです。

能動喫煙 (第一次喫煙)

鼻腔がん

口腔がん

喉頭がん

食道がん

肝臓がん

すい臓がん

子宮頸がん

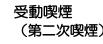
膀胱がん

肺がん

胃がん



脳血管疾患 歯周病 慢性閉塞性肺疾患 (COPD) 呼吸機能低下 結核(死亡) 虚血性心疾患 腹部大動脈瘤 動脈硬化 2型糖尿病





自分の意思と関係なく、 他人のたばこの煙に さらされている状態

大人は肺がん、虚血性心疾患、 脳血管疾患等への健康影響があります。



赤ちゃんの命にも影響があります 流産 死産 早産 低出生体重児 乳幼児突然死症候群 (SIDS) 喘息 中耳炎 母乳分泌が悪くなる へその緒や母乳からも赤ちゃんへ…

残留受動喫煙(第三次喫煙)

たばこの煙には約70種類の 発がん性物質が含まれています。

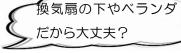
子供の前では 吸わないから大丈夫?



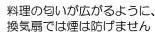
服につきます











たばこを吸った後の衣類、室内、家具、車のシートなどに残った

"たばこ臭さ"には様々な有害物質が残っています。

臭いだけじゃない!

扉の開閉で屋内に入ったり

ブタン …ライター用燃料に含有。 一酸化炭素…排気ガスに含有。 ヒ素 …アリ殺虫剤に含有

たばこをやめたいあなたへ

自力でやめる方法

- ↓この方法は失敗しやすいのでやめておきましょう。
- □「軽いたばこ」に変える
- □ 加熱式たばこ・電子たばこに変える

□ 本数を減らす

- □ うまくいき始めた時の油断の1本
- 1.やめる理由は何のためか誰のためか考える!
- 2 やめる日を決める!
- 3.一気に0(ゼロ)本へ!



再喫煙のきっかけに注意する!

- たばこやライターなどを処分する
- ・ 喫煙者に近づかない
- たばこを買える場所に近づかない



たばこが吸いたい!という強い気持ちは3分間程度と言われています。離脱症状 は最初の3日間がピークで、3週間後には弱くなり、3か月後には消失します。

加熱式たばこって

加熱式たばこは紙巻たばことほぼ同レベルのニコチン、揮発性化合物(アクロレ イン、ホルムアルデヒド)紙巻たばこの約3倍のアセナフテン(殺菌・殺虫剤等 の原料)が含まれています。紙巻たばこのかわりとして、健康に配慮していると 思われがちですが、どちらにも発がん性物質は含まれています。

たばこを吸いたくなった時の対処法

- 1.深呼吸をする
- 2.ストレッチや体操をする
- 3.冷水や炭酸、熱いお茶を飲む
- 4.野菜スティックや細切り昆布など低カロリーなもの を噛む
- 5.ノンシュガーのガム・飴を口にする
- 6.顔を洗う(起床後など)
- 7 歯を磨く(食後など)

離脱症状 たばこを吸わない事が普通の



禁煙治療・薬を使ってやめる方法

自分で購入

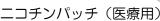
ニコチンガム

ニコチンパッチ



医師が処方

バレニクリン(飲み薬)





禁煙外来

5回通院すれば7~8割成功するといわれています。 費用は保険診療で5回通院して2万円弱です。



(保険適用には一定の条件があります)

♀ 2回目 ♀ 3回目

(4週間後)

4回目

5回目 (12 週間後)

禁煙外来の治療費

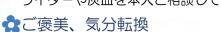
1人1回上限2万円補助します!保険適用の治療を終了して、禁煙に成功した 人が対象!事前に届出が必要です。詳細は市のホームページをご覧ください。

禁煙をサポートする周りのみなさんへ

たばこをやめ続けるのは周りの理解と協力も必要です。

☆たばこから自然と遠ざかる環境整備

ライターや灰皿を本人と相談して整理しましょう。



高価ではなくてもお祝いするような気持ちでご褒美を決めてもいいので はないでしょうか。

☆とにかく褒める

あって当たり前のものを手放す苦労に向き合っている事自体すごい事です

☆離脱症状を知っておく

離脱症状によるイライラなどで気分的に不安定になっていても、一時的 なものなので大月にみてあげてください。

<お問い合わせ>枚方市保健センター 枚方市禁野本町2丁月13番13号

母子保健課 健康づくり・介護予防課

電話: 072-840-7221 電話:072-841-1458 FAX: 072-840-4496 FAX: 072-840-4496







