

# 本当に知っていますか？たばこの害

たばこの煙には、**化学物質が約5,300種類**、  
そのうち、**発がん性物質が約70種類**含まれています。

**がん、心疾患、脳卒中、糖尿病、  
COPD (慢性閉塞性肺疾患)、歯周病・・・**などの原因

## 喫煙でストレス解消は間違い！？

- ①喫煙により**ニコチン**が脳で、**ドパミン**を放出
- ②ドパミンは快感をもたらし、**ストレスが和らいだ**ように感じる
- ③ニコチンは時間とともに欠乏
- ④快感を回復させようと脳が**ニコチンを切望**  
(たばこを吸いたい・イライラする⇒**ストレス**)



悪循環

**ニコチン依存症**という病気です