

たばこをやめよう

●禁煙のすすめ

健康に良くないと思いつつ、なかなかやめられないたばこ。これはニコチンの作用（薬物依存）が原因です。禁煙のために、改めて喫煙生活を見直してみませんか。



●ニコチンは依存症をつくる

たばこに含まれるニコチンは、長期間摂取することで「吸わずにはいられない」依存状態をつくり出します。



●受動喫煙の影響

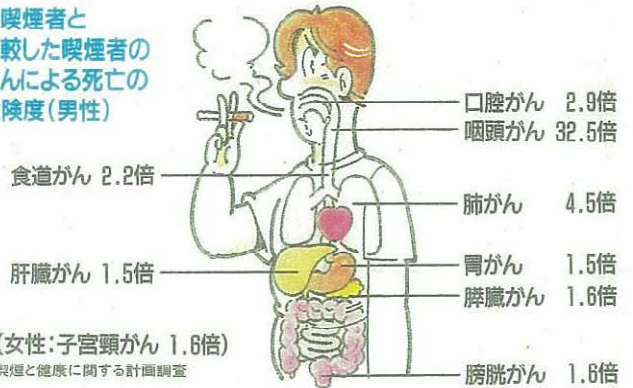
主流煙に比べ、副流煙には多くの発がん性物質や刺激性物質が含まれているため、非喫煙の家族や周囲の人も、たばこの影響を受けています。(受動喫煙)



●たばこと病気

たばこの煙には、200種類以上の有害物質が含まれています。有害物質は体内に入ると血液に溶け、全身を回り、さまざまな病気や障害の原因になります。

非喫煙者と比較した喫煙者のがんによる死亡の危険度(男性)



主な有害物質

ニコチン 毛細血管を収縮させ、皮膚温を低下させます。	タール 発がん性物質を30種類以上含みます。	一酸化炭素 赤血球と結合して軽い酸欠状態となり、血管壁を傷つけます。
--------------------------------------	----------------------------------	--

●ニコチン依存度をチェックしよう

該当する数字に○をつけ、合計点数で判定してください。

朝、目覚めてからの最初の1本は？	30分以内	1
	30分以上	0
最もやめにくいたばこは？	目覚めの1本	1
	それ以外	0
多くたばこを吸うのは？	午前	1
	午後	0
いつも吸っているたばこのニコチン値は？	1.3mg以上	2
	1.3~1.2mg	1
	0.9mg以下	0
禁煙場所でたばこを我慢できますか？	NO	1
	YES	0
1日の喫煙本数は？	26本以上	2
	16~25本	1
	15本以下	0
病気で寝込んでいる時も吸いますか？	YES	1
	NO	0
煙を肺の中に吸い込みますか？	いつも	2
	時々	1
	NO	0

判定

0~3点
低い
依存度が低いので禁煙しやすいが、心理的な依存が大きい。

4~5点
中等度
やめてもまた吸いたくなる。禁煙の強い意志が必要。

6~11点
高い
最も頑張りが必要。離脱症状は一過性のもので、1日も早く禁煙を。

●メモ●