

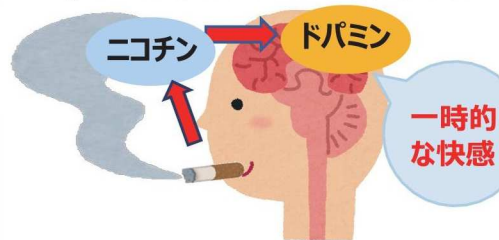
たばこにだまされるメカニズム

“たばこを吸うとホッとする” “イライラが治まる”と感じるのは、たばこのワナ！
そう感じるあなたは、ニコチンの依存性にだまされています

① たばこを吸う



② ニコチン摂取⇒脳でドパミンが放出



③ ニコチンが時間とともに欠乏 ⇒同時にドパミンも欠乏

④ 禁断症状が出て
たばこが吸いたくなる



イライラから逃れるために、
たばこに手を出すとまた最初に逆戻り！
「1本だけおぼけ」が禁煙のジャマをします。
禁煙から3～7日のヤマを過ぎると、
徐々に禁断症状はとれていきます。

STOP

禁煙するといいいことたくさん！

禁煙直後

周囲の人をたばこの煙で汚染しなくなる



20分後

血圧・脈拍が正常値まで下がる



数日後

味覚・嗅覚が改善する



2週間～3か月後

心臓や血管など循環機能が改善する



500円×30日×12か月×15年≒**300万円**
お金も貯まる！

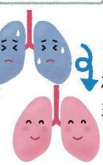
1年後

軽・中度の慢性閉塞性肺疾患のある人は機能の改善がみられる



5～9年後

喫煙を続けた場合に比べ、肺がんのリスクが明らかに低下する



10～15年後

様々な病気にかかるリスクが非喫煙者のレベルまで近づく

たばこの体への影響

たばこの煙には**250種類以上の有害物質**が含まれています



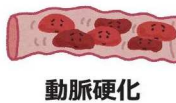
発がん物質

血管の収縮

血流の悪化

息切れ

動脈硬化



動脈硬化



息切れ

たばこに含まれる一酸化炭素は、ヘモグロビンが酸素を運ぶジャマをします

体は毎日、空気の薄い登山をしている状態に！



女性のキレイを傷つけるたばこ

たばこを吸うと・・・

血管が収縮して血行が悪くなる ビタミンCを体内で消費させてしまう ⇒肌荒れ・シミ・そばかすができやすくなる！



たばこを吸うことで乳がんになるリスクもUP!!!

妊婦さんの喫煙は、そのまま赤ちゃんに伝わります ～妊婦さんや赤ちゃんにこんな影響が！～



- 流産や早産のリスクが高くなる
- 妊娠・分娩時の合併症のリスクが高くなる
- 低出生体重児（2,500g未満）が生まれやすくなる
- 胎盤早期剥離、前置胎盤などのリスクが高くなる



禁煙に興味があれば・・・その時がチャンス！

卒煙サポート塾

保健師が、あなたの禁煙したい気持ちをサポートします。仲間と一緒に、卒煙を目指しませんか！？

出張禁煙相談

あなたの会社に出向いて、禁煙相談や禁煙のための講座を行っています！

問合せ：青森市保健所健康づくり推進課 017-743-6111

お薬を使って禁煙することもできます！

内服薬・パッチ
ニコチンガムなどで
上手に禁煙もできます。
医師・薬剤師へ相談を！