



～たばこの常識～

ウソ?
ホント?

突然ですが... この2人の関係は?!



ASH Smoking and Health Preview より

非喫煙者（左）と喫煙者（右）の双子の20年後（予想）

- ①親子
- ②おばあちゃんと孫
- ③双子
- ④年の離れた姉妹

答えは... **③双子!!**

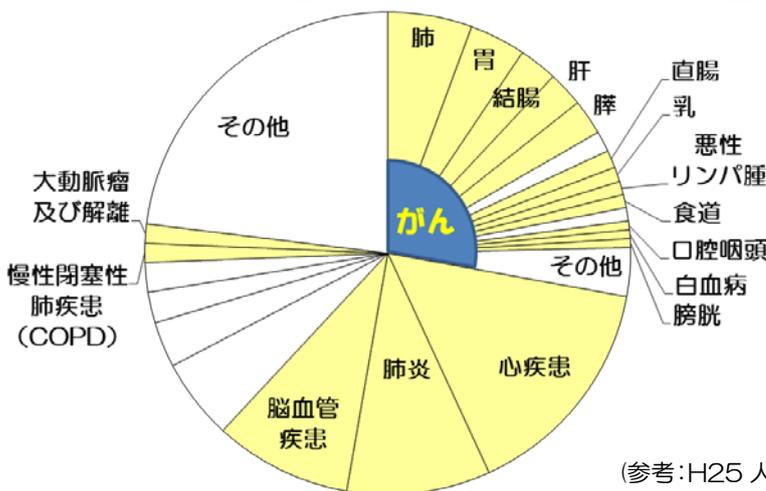
この違いは...

「たばこ」との関係大!

禁煙は、どんな高価な化粧品やサプリメントより効果的な美容法! 20年後の「美」のために、そろそろ禁煙をはじめませんか?



「たばこ」と生活習慣病の関係は?



日本人の10大死因の6割 (グラフの黄色部分) は、たばこ (受動喫煙を含む) が関係しています! また、心疾患や脳血管疾患など“生活習慣病”とも煙た〜い関係があります。これから先、ご自身やご家族など周りの健康づくりのためにそろそろ禁煙をはじめませんか?

(参考: H25 人口動態統計, WHO 世界のたばこ流行に関する報告書 2009)

(参考: くまもと禁煙推進フォーラム)

2. シミ

「ニコチン」は、ビタミンCを壊すため、肌の色が悪くなり、シミがでやすくなります

1. シワ

「ニコチン」は、毛細血管を収縮させ、肌の乾燥が進み、シワがでやすくなります



これってウソ?!
ホント?!

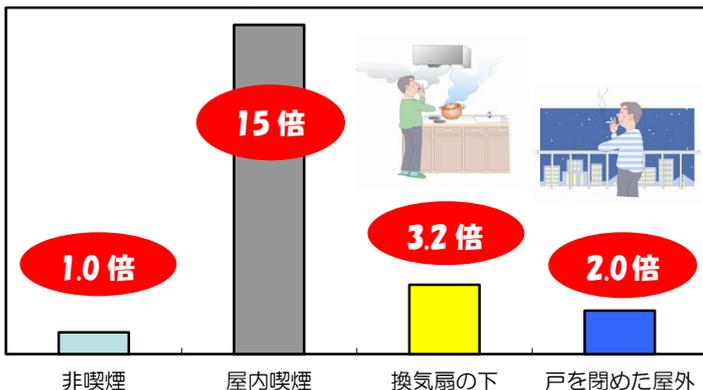
たばこQ&A



Q.1 ベランダで吸えば、家族に影響はない?!

A.  屋外で吸っても受動喫煙の影響は受けます!
受動喫煙：他人が吸っているたばこの煙（副流煙）を吸い込むこと

親の喫煙態度と
子どもの体内に入るニコチンの関係



副流煙は、喫煙者が吸い込む「主流煙」より
数倍～数十倍の濃度の有害物質を含んでいます

親が吸わない場合を1とした時、
換気扇の下で3.2倍
戸を閉めた屋外でも呼気や服についた煙で2.0倍
受動喫煙の影響を受けています。

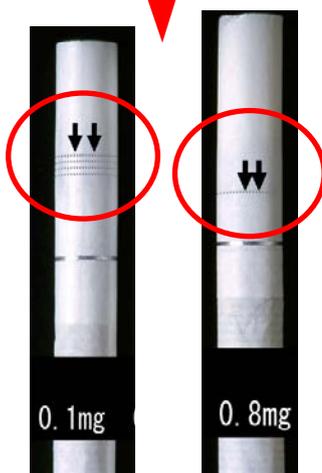
 **空気清浄機でも、たばこの煙の有害物質は
粒子が小さいため、除去できません!**

Q.2 健康のために「軽いたばこ」に変えたから大丈夫?!

A.  “軽いたばこだから体への害が少ない”は大きな間違い!!
実は「軽いたばこ」には罖が・・・

タール数が「軽いたばこ」も「強いたばこ」も成分はほぼ一緒です。
2つの違いは、たったひとつ。それは**フィルターの穴の数**です。

ここに
注目!!



フィルターには外気を導入する通気口がついています。
「軽いたばこ」はフィルターの数が多いので、外気を含ませることで
純粋な煙を吸うより濃度が薄まります。

But **ここに大きな罖が!!**

- ①軽いたばこだから物足りない、**本数が増えてしまう**
- ②有害物質が多く貯まっている**根元まで吸ってしまう**
- ③煙を多く吸おうと**フィルターを噛んで吸ってしまい**、外気を取り入れる通気口をふさぐため、軽いたばこにした意味がなくなる
- ④軽いたばこだからと深呼吸するように**肺の奥まで深く吸ってしまう**
肺の奥に入った有害物質は自然排出されず、発がんリスクが高まると
いう報告も
- ⑤「副流煙」の有害物質濃度は変わらない

ずばり!



健康への近道は・・・

本数を減らす・軽いたばこに変えるではなく**完全禁煙**です!!

Q.3 たばこをやめると太る?!

A.  禁煙すると、禁煙者の約8割に平均して2kgの体重増加がみられますが、これは一時的なものです。



禁煙による体の変化



食欲UP!!

食事が
美味しい
と感じる

2~3kgの増加は
健康になった証拠!

これ以上の体重増加は食事が美味しく感じられるようになったための食べ過ぎなので要注意★

「食べる量は変わっていないのに太った」のはどうして?



喫煙中は、ニコチンやタールといった毒物を解毒するため、たくさんのエネルギーを強引に使っていました。そのため「同じ量を食べると太ってしまう」のです

★禁煙後の体重増加を防ぐための6つのポイント★

活動量をアップさせる

無理のない散歩や運動をする

口さみしさを上手にしのぐ

 低カロリーの飴やガムがおすすめ!

体重を記録する

これぞ減量の基本

アルコールを控える

たばこの代わりにアルコールの量が増えがちでは?



食事は腹八分目に

あと一口が肥満の元!

薄味であっさりした食事に

濃い味付けは炭水化物を食べ過ぎる

- ・禁煙後の体重増加を防ぐには、まずは活動量をアップさせて♪
- ・禁煙開始から1ヶ月以上経過し、禁煙が安定してきたら食生活も気をつけてみて!

Q.4 たばこで「ストレス解消」できる?!

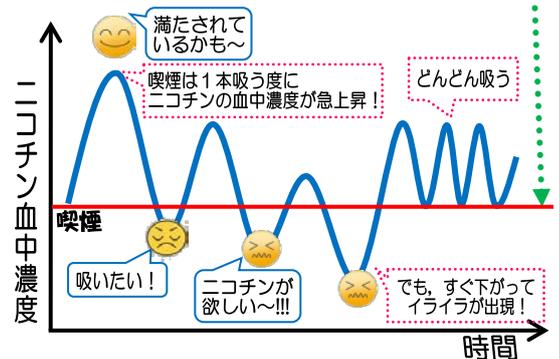


たばこで「ストレス」を作っているかも?!

A.  喫煙して感じるストレス軽減効果。実はこれ…「ニコチン切れによる離脱症状の緩和」にすぎず、喫煙でストレスは減らせません!



喫煙によるニコチン依存は、脳細胞の病気。脳は、常にこのレベルより上に血中濃度を保とうとします!



喫煙者はニコチン切れのストレス以外にも、たばこを吸う場所を探したり、吸っていない人に気を使ったり等のストレスも。禁煙することで、離脱症状から解放されストレスが低下し、精神的健康度が改善します。禁煙中のストレスを心配する方は、禁煙補助薬の使用や自分に合ったリフレッシュ法を見つけましょう!

※リフレッシュ法は、『そうしんまるvol.22』をご覧ください

そろそろ禁煙はじめてみませんか？



あなたが選ぶ 禁煙方法はどれ？！

禁煙成功のための3つの柱

「禁煙を始める！」と決めたら、一気に実行するのが一番「楽」です！



自力禁煙

無料でいつでも始めることができる



市販薬

自力禁煙に比べると1.7倍の禁煙成功率!!



禁煙外来

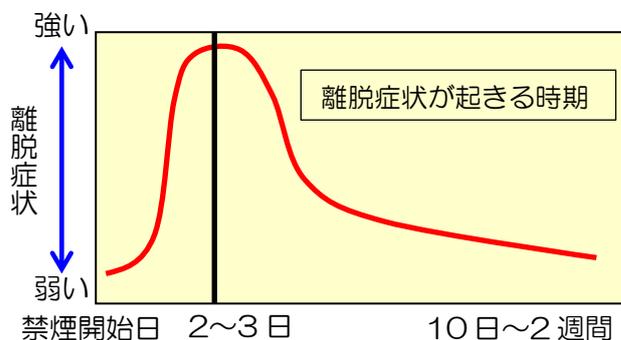
一定の条件を満たせば、健康保険を使って禁煙治療が受けられる

知っ得

禁煙を始めた多くの人が経験する「ニコチン離脱症状」

離脱症状とは??

- たばこが吸いたい！という欲求
- 眠気
- イライラして落ち着かない
- 頭痛
- 体がだるい



離脱症状は、禁煙開始から**2~3日**がピークです。いつまでも続く症状ではありません！ゆるやかに離脱症状は軽減し、**10日から2週間**で軽減します。**禁煙開始前にニコチン離脱症状のピークを予期し、禁断症状を乗り越えましょう!!**

知っ得

禁煙してお金を貯めよう!! 「禁煙貯金」



たばこはどれくらいのお金がかかるの?!

計算してみよう

あなたのたばこの値段は? 円

一日当たりの本数は? 本

喫煙年数は? 年

例えば

※年365日で計算

60歳男性。20歳から喫煙開始。
現在、一箱410円のたばこを1日20本吸っている場合。

円

本

年

今まで使ったたばこ代 **約600万円!!**

ビッパッ
今までのたばこの本数は **約29.2万本!!**

★禁煙で貯めたお金をあなたは何に使いますか?★

編集

県民健康プラザ健康増進センター

〒893-0013 鹿屋市札元1丁目8番7号

TEL 0994-52-0052

FAX 0994-40-2355

<http://www.kenpura.com>

開館時間：平日（火～土）9:00～21:00

日・休日 9:00～19:00

休館日：毎週月曜日（休日の場合はその次の平日）

年末年始（12月29日～1月3日）

