

やめたいけど、やめられない人へ

知ってトライ! NO SMOKING

タバコを吸っていない人もご覧ください

タバコを吸っていない人もご覧いただき、タバコを吸っているご家族・友人・同僚などに禁煙するようお勧めください。

受動喫煙は、自分ではタバコを吸わないのに少量のタバコを吸っているのと同じように“がん”や“心臓病”など、さまざまな健康障害を引き起こす恐れがあります。（他人が吸っているタバコの煙を吸うことを「受動喫煙」と言います）

タバコが
やめられないのは
意志が弱いから？

タバコって、
そんなにからだに
悪いの？

今さらやめても
効果ある？

軽いタバコに
したので大丈夫？

何度も
失敗してるし、
自力でやめる自信
ないけど大丈夫？

答えは中面へ

トヨタ販売連合健康保険組合

タバコをやめられない人は「依存症」、つまり病気です

タバコがやめられないのは、意志が弱いからではありません。

麻薬と同じでニコチンは強い依存性があります。

ニコチン依存症という名の脳の病気であるという理解が必要です。



自力で
やめられる人と
やめられない人が
いるのはなぜ？

“依存度”には個人差があります。「自力でタバコをやめた!」という人は、意志が強かったのではなく、「依存度が高くなかった」と解釈するほうが正確でしょう。

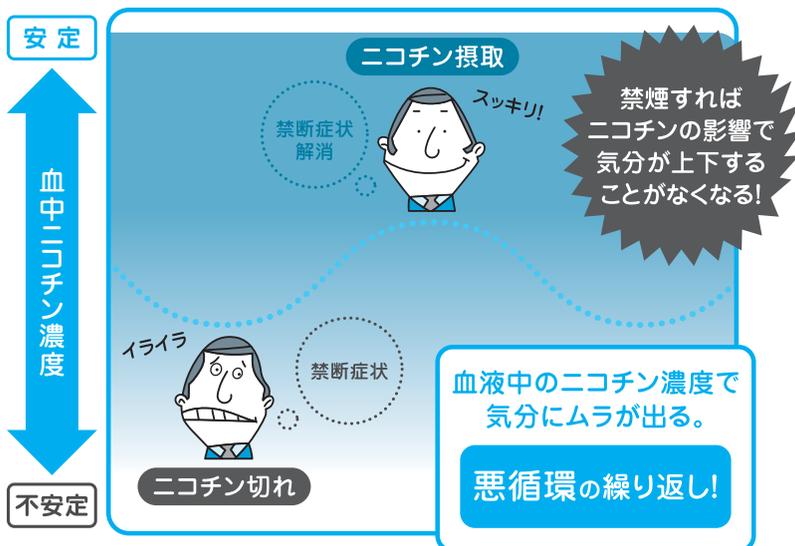
「タバコがストレス解消になる」というのはトリック

喫煙者は、タバコを吸うと「目が覚める」「集中力がアップする」「気分が落ち着く」などといいます。実はこれがニコチンの危険性です。

しばらくタバコを吸わないと、一種の禁断症状が出ます。そこでタバコを吸えば禁断症状がなくなる・・・ただそれだけのことです。実際には脳のはたらきが向上するわけではなく、単なる禁断症状の解消を“喫煙のメリット”と錯覚しているにすぎません。

こういった点からしてもタバコは麻薬に似ています。

●ニコチンの血中濃度とストレス(禁断症状)の関係



要注意!

「習慣」も依存の一種

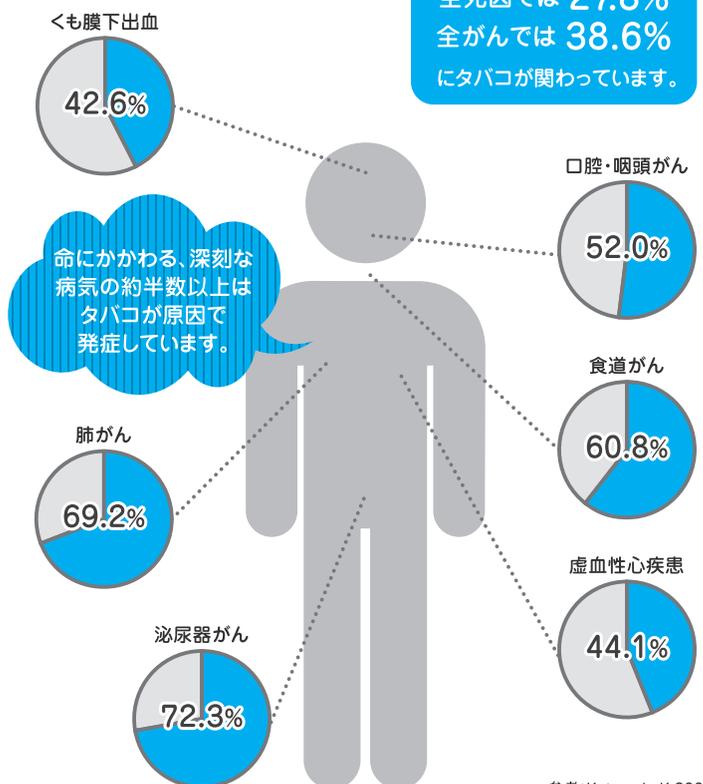
タバコを吸う行為が日常生活にインプットされていて、無意識的にタバコを手取る…これを「**習慣性依存**」といって、心理・行動的な依存症です。

習慣を改善するのも治療です。ニコチン依存症と同じく、あくまで病気であると理解しましょう。

こんなに悪い!「百害あって一利なし」といわれる理由

たばこの煙にはさまざまな有害物質や発がん物質が含まれています。この有害物質はのどや肺など煙の通り道以外にも、だ液や血液によってからだのすみずみまで運搬されるため、全身の病気の原因となります。

■病気の原因がタバコである割合(男性)



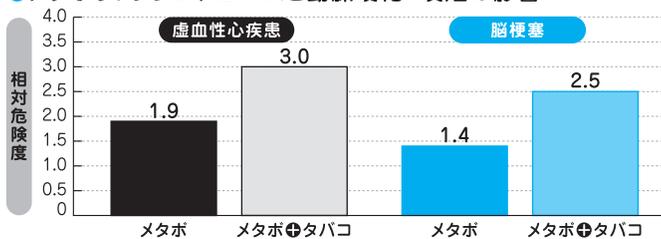
全死因では **27.8%**
全がんでは **38.6%**
にタバコが関わっています。

参考: Katanoda K, 2008

タバコはメタボの友達?!

メタボリックシンドロームに喫煙が重なると、動脈硬化が進行して虚血性心疾患(狭心症・心筋梗塞)や脳梗塞にかかる危険が増大します。

●メタボリックシンドロームと動脈硬化-喫煙の影響-



参考: 日本人男女9,087例(6地域)を対象とした18年間の追跡調査成績(Iso H, 2007) 非喫煙者を「1.0」とした単純比較

要注意!“軽いタバコ”も危険がいっぱい

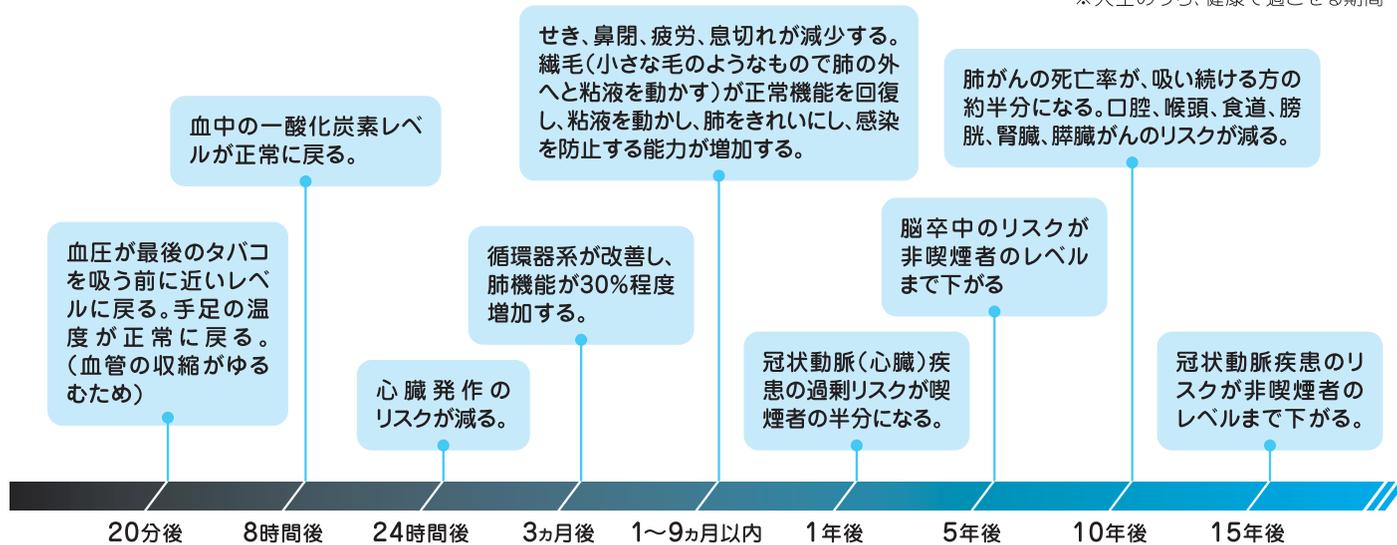
ふだん吸うタバコを軽い(ニコチンが少ない)タイプに切り替えても、からだはニコチンを欲しがって、「本数が増える」「ピッチが早くなる」「深く吸う」「根本まで吸う」などの行動が見られる傾向にあります。

本数やピッチが有害物質の一酸化炭素の取り込み量を増やします。軽いタバコにするとより身体への害は拡大します。

今からでも遅くない! 禁煙の効果

禁煙は、約20分後から健康効果があらわれます。いつからやめても効果があります。今すぐ始めてみませんか?結果的に寿命、健康寿命*を延ばすことにつながります。

※人生のうち、健康で過ごせる期間



参考: 厚生労働省「e-ヘルスネット・禁煙とその効果」