

1. 自分の体とたばこの害

CHECK！ニコチン依存度チェック

たばこがやめられない大きな原因にニコチン依存症があります。下記の設問をチェックしてみましょう！自分がニコチン依存症かどうか、あらかじめ知っておくことも大事なことです。

		はい	いいえ
1	自分が吸うつもりよりも、ずっと多くたばこを吸ってしまうことがある		
2	禁煙や本数を減らそうと試みてできなかったことがある		
3	禁煙したり本数を減らそうとした時に、たばこがほしくてほしくてたまらなかったことがある		
4	禁煙したり本数を減らそうとした時に、次のどれかがあった（イライラ、神経質、落ち着かない、集中しにくい、ゆううつ、頭痛、眠気、胃のむかつき、脈が遅い、手のふるえ、食欲または体重増加）		
5	上の症状を消すために、またたばこを吸い始めたことがある		
6	重い病気にかかって、たばこはよくないとわかっているのに吸ったことがある		
7	たばこのために健康問題が起きているとわかっているのに吸ったことがある		
8	たばこのために精神的問題が起きているとわかっているのに吸ったことがある		
9	自分はたばこに依存していると感じることがある		
10	たばこが吸えないような仕事や付き合いを避けたことが何度かある		

チェックが
0～4個

ニコチン依存度は低いです。今のうちから禁煙対策を行いましょう。

チェックが
5個以上

ニコチン依存症です。ニコチンは麻薬やアルコールと同じ依存性薬物です。今すぐ禁煙を始めましょう！

厚生労働省 eヘルスネットより

たばこには有害な物質がいっぱい！

たばこの3大有害物質①

ニコチン

ニコチンは吸収が早く、8秒以内に脳に到達する。
・依存を引き起こす
・血管を収縮させ、血圧を上昇させ、心臓に負担がかかる



たばこの3大有害物質③

一酸化炭素

一酸化炭素は酸素の200倍の結合力でヘモグロビンを横取りする
・血液の酸素運搬機能が妨げられ、酸素の欠乏をおこす

たばこの3大有害物質
タール
発がん物質が大量！

低ニコチン・低タールのたばこも有害です！

低ニコチン・低タールであっても、ニコチン依存度の高い喫煙者は、体内に一定のニコチン量が入らないと満足できません。つまり低ニコチンのたばこでは、煙を吸い込む回数が増えたり、吸い込み方が深くなったり、本数が増えていったりと、結果的に有害となります。