

チャレンジ！禁煙 (-。-)y~~~

——たばこは1日1本でも有害です——

たばこには、ニコチン、タール、一酸化炭素など、血管を収縮させたり、体に様々な負担をかけたりする有害物質が含まれます。これらの物質は1本吸っただけでも体内に取り込まれ、心臓や血管に悪影響を及ぼします。たばこがなかなかやめられないのは「意思が弱いから」ではなく **ニコチンの依存**によるものです。ニコチンは脳の報酬系に作用してドーパミンを放出し快感を生み出すことや、それによって耐性や離脱症状が形成され喫煙行動が強化されていきます。

長年たばこを吸っていても禁煙するのに遅すぎることはありません。
禁煙は全ての人に大きくかつ迅速な健康改善をもたらします。

禁煙のメリット

- ・ 体質改善
- ・ 病気のリスクが減る
- ・ 肌荒れやシワの改善
- ・ たばこ代と時間の節約
- ・ 味覚の変化
- ・ においやヤニから解放
- ・ 周囲の人への配慮

心理的依存

(習慣)

- ・ 目覚めの一服
- ・ 食後の一服
- ・ 仕事の区切り
- ・ 手持ち無沙汰
- ・ 口さみしさ



身体的依存

(ニコチンへの渴望)

- ・ 目が覚める
- ・ 気持ちが落ち着く
- ・ 喫煙の欲求
- ・ イライラ
- ・ 体がだるい
- ・ 眠い

Step1

ニコチン依存度を
をチェック！

心理的依存も含めた
チェック (TDS)



※禁煙治療の
診断基準の一つ
すぐ禁煙.jp
sugu-kinen.jp

身体的な依存を
チェック (FTND)



たばこ禁煙
プログラム
health--net.or.jp

Step2

「やめよう！」と思ったら、
まずは準備から

- ・ 禁煙開始日を決めましょう
- ・ 禁煙する理由を確認しましょう
- ・ 自分の喫煙行動を観察しましょう
- ・ たばこや灰皿を処分しましょう
- ・ 家族や友人など周りの人にも禁煙することを伝えておきましょう

Step3

禁煙を開始したら上手に
気持ちをコントロールしましょう

- ・ 吸いたくなくても3分ガマン。
離脱症状は2-3日がピークで、おおむね1週間、
長くても2-3週間で消失します
- ・ 吸いたくなったら・・・
冷たい水を飲む、ガムを噛む
歯を磨く、体を動かす

依存が重い場合は 禁煙外来へ

お薬と専門スタッフのサポート
で比較的楽にやめられます



沖縄県内の医療機関リスト