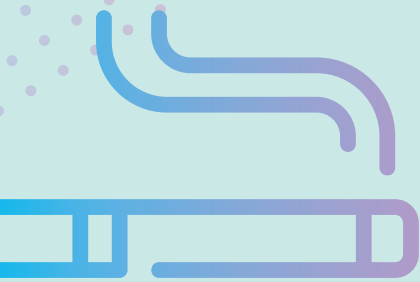


たばこの健康被害について知ろう！



Q2.

他人が吸ったたばこの煙でも害があるって本当？

たばこの煙には本人が吸う「主流煙」、燃えるたばこから出る「副流煙」があります。

副流煙には主流煙より、たくさんの有害物質が含まれています。子どもの咳、たんなどの呼吸器症状や呼吸機能の発達に影響が及ぶこともあります。また、家族がたばこを吸っている場合、子どもが肥満傾向になりやすいこともわかってきました。※

たばこは周りの人の健康にも影響してしまうんだね。

副流煙

主流煙



Q1.

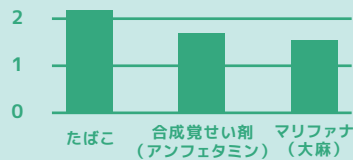
たばこがやめられないのはなぜ？

たばこに含まれるニコチンには、麻薬などに似た依存性があります。ニコチンがないと、イライラしてニコチンが欲しくなり、ガマンができなくなってしまいます。

たばこは、違法薬物と同じように依存性が高いんだね。

依存性スコア

依存性スコアが高いほど、依存性が高いことを示します。



参考:日本禁煙学会「タバコは薬物である」



Q3.

煙の出ない加熱式たばこなら体に影響はないの？

煙の少ない加熱式たばこや電子たばこにも、体に悪いものがたくさん含まれています。煙や、吐き出した呼気には、血液や心臓の病気の原因物質や発がん性物質が含まれているため非常に危険です。



卒煙した人の声



指導員の声掛けでスムーズに禁煙できました。

健康、お金、時間すべて得した気持ちです。



家族や子どもが喜んでくれました。

