

たばこを 吸わないようにしましょう!

喫煙により引き起こされる健康影響はどれ?

- ① 肺がん
- ② 動脈硬化
- ③ 脳血管疾患
- ④ 胎児死亡

ああ、また
たばこを吸って
いるよ



答え

全部です

- ① 肺がん
- ② 動脈硬化
- ③ 脳血管疾患
- ④ 胎児死亡

喫煙によって身体のほとんど全ての臓器が害を受けるので、たばこを吸う人では様々な病気にかかってしまい、健康状態も悪くなりがちです。

喫煙は、まじやうに
やめよう



3択クイズ

禁煙開始後の「たばこを吸いたい」という衝動は、どのくらいすると落ち着くと思いますか?

- ① 3分~5分
- ② 3時間~5時間
- ③ 3日~5日

吸いたくなる衝動は、
3分~5分で
落ち着いてきます



答え

① 3分~5分

禁煙開始後数日間には「たばこを吸いたい」という衝動が1日数回出現することもあります。しかし、吸いたい気持ちも1日中ずっと続くわけではありません。長く続いても3分~5分です。

「吸いたくなる衝動は、3分~5分で落ち着いてきます」




受動喫煙による健康影響

他人に起こりうる疾患

心疾患 1.25~1.3倍
肺がん 1.2~1.3倍

乳幼児・児童に起こりうる疾患や症状
咳・痰、肺の発達の遅れ
乳児突然死症候群など

受動喫煙は、
他人の健康に
悪影響を及ぼす



禁煙の効果

20分▶ 血圧や脈拍が正常化
12時間▶ 血液中の一酸化炭素が正常
2-3週間▶ 心機能・肺機能が改善
1-9ヶ月▶ 咳・息切れ・疲れやすさの改善
1年▶ 冠動脈疾患のリスクが半減
5年▶ 脳卒中のリスクが非喫煙者と同じレベルに

禁煙は、
心臓や肺の健康に
大きな効果をもたらす



吸いたい気持ちの対処法

吸いたくなる時 代わりにする行動

- 朝起きてすぐ ▶ すぐに顔を洗う
- 食事の後 ▶ 歯磨き
- コーヒー ▶ 紅茶に代える
- 車の中 ▶ 大声で歌う
- 仕事の休憩時間 ▶ 禁煙宣言
- お酒とともに ▶ 湯水を飲む

禁煙は、
吸いたくなる衝動を
乗り越えるための
コツを学ぶ




毎日の目標を立てよう

たばこを吸わないようにしましょう!

喫煙者 ☐ 「今日一日たばこを吸わないことしよう」と毎朝確認する

☐ 禁煙ができたなら、カレンダーに○をつける

☐ 禁煙ができた日は自分自身をほめる

すわない人 ☐ 受動喫煙しないように努めた

禁煙は、
毎日の小さな目標から
始める

