禁煙
シリーズ
第1回

たばこの害はどんなもの？

たばこの煙には有害物質が含まれています。

タール　いわゆるヤニのこと、肺の中を黒くさせる発がん性物質

ニコチン　猛毒であり、強い依存性がある

一酸化炭素　「サイレントキラー」と呼ばれ、日常的に喫煙をすると慢性的な酸素不足になる

禁煙
シリーズ
第1回

たばこの煙は恐ろしい！

たばこのほうが
ダイオキシンやアスベストよりも怖い

①たばこの煙には4000種類以上の化学物質が含まれており、**有害なものは200種類以上**

②**40～60種類の発ガン性物質**が含まれる

③脳卒中・急性心筋梗塞・大動脈解離などの循環器疾患を発症する危険度が高くなる

禁煙
シリーズ
第1回

たばこは体への影響があります！

いろいろな影響があります…

- 肌のハリがなくなり、小じわやシミが増える
- 顔色が悪くなる。
- 頭皮の血流が悪くなり、髪の毛が薄くなる
- 免疫力が低下し疲れやすく風邪をひきやすい
- 運動能力が低下
- 息が臭くなり、歯磨きをしても取れない
- 歯が汚れ、歯周病になりやすい
- 味覚が鈍くなる

禁煙シリーズ第1回

それでは禁煙に挑戦しましょう！

禁煙のポイントは5つ

1.禁煙は自分でできるもっとも効果的な治療法
2.失敗しても気にしない
3.まずは挑戦
4.たばこの害のマイナスイメージをふくらませる
5.禁煙によるメリット（プラス面）をイメージする

喫煙者は毎年がん検診を受診しましょう