

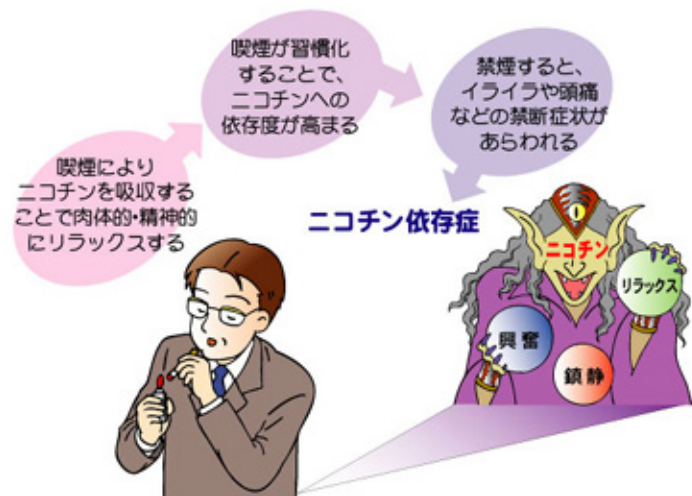
たばこはなぜ悪い？

「禁煙しよう」と思っているもついつい手が出てしまうたばこ…。喫煙習慣が長ければ長いほど、ニコチンの離脱症状は辛く苦しいものです。あきらめずにチャレンジして健康生活を取り戻しましょう。



● たばこはやめにくい？

たばこをある期間吸い続けていると、吸わずにいられないという、ニコチンへの依存が高まります。また、繰り返し吸うことの「習慣性」により、心理的な依存も生じます。このような中毒と習慣という要因によって、たばこをやめにくくなってしまいます。



ヘルシーコラム ～ニコチン依存症～

人間の脳から分泌される神経伝達物質は、興奮や鎮静、リラックスなどの神経活動をつくり出しています。たばこを吸うと、ニコチンがこの物質の働きを代わりにするようになり、その結果自分で分泌する能力が低下してしまうのです。そのため、ニコチンが不足すると不安やいらつき、眠気などを感じるようになり、「つい1本」が欲しくなるのです。

● たばこを吸わない人は安全？

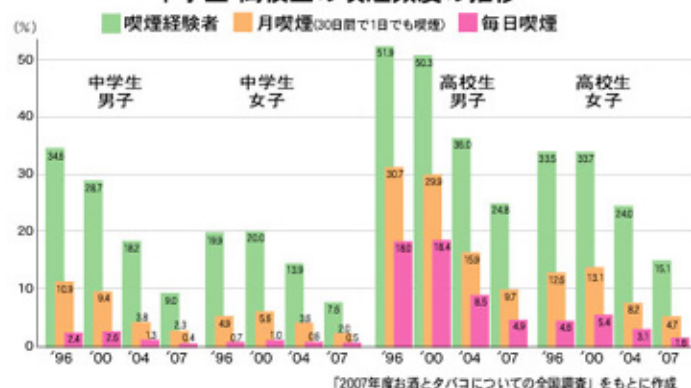
たばこの煙の影響は喫煙者だけではなくありません。喫煙者のそばにいる人が吸い込む副流煙には、有害物質が多く含まれるため、たとえたばこを吸わなくても、受動喫煙によるリスクは高まるのです。



● 未成年者の喫煙は危険がいっぱい

喫煙年齢が低ければ低いほど、がんなどで死亡する危険性が高くなります。未成年のうちから喫煙習慣のある人は、ない人の6倍も肺がんによる死亡率が高くなります。

中学生・高校生の喫煙頻度の推移



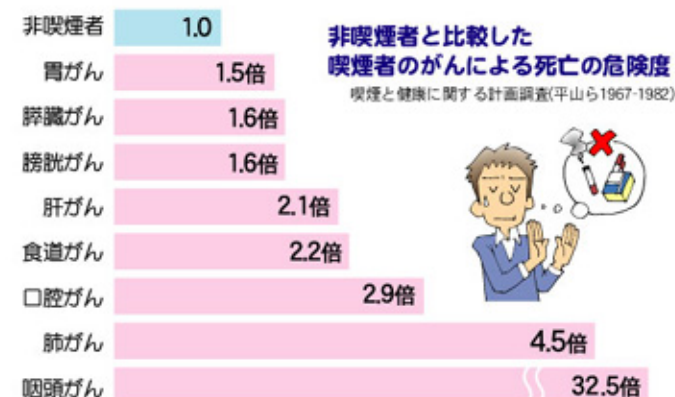
● 赤ちゃんのためにも禁煙を！

妊娠時に喫煙すると早産や周産期死亡率が1.2～1.4倍に上がります。さらに、喫煙しない妊婦に比べると、未熟児が生まれる可能性は2倍にもなります。妊娠中は本人だけでなく、生まれてくる赤ちゃんにも大きな影響を与えます。



● 健康への悪影響

たばこの煙には化学物質が4,000種類以上も含まれており、そのうちの200種類は発ガン性物質やその他の有害物質が含まれているといわれています。



禁煙は 健康づくりの 第一歩！

「ちばこくほ」千葉県国民健康保険団体連合会