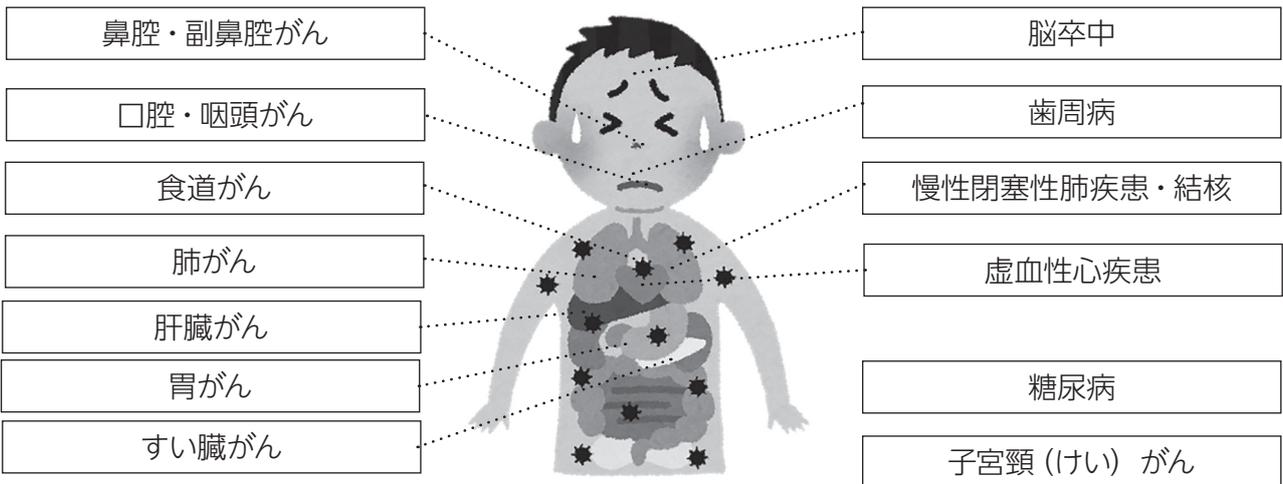




🚭 今日から禁煙、始めてみませんか? 🚭

① 喫煙と健康被害



② 受動喫煙

喫煙者が吸うタバコから出ている煙や、喫煙者が吐き出す煙を吸うことを『**受動喫煙**』と言います。『受動喫煙』によって、**肺がん**、**虚血性心疾患**、**脳卒中**、**乳幼児突然死症候群**のリスクを高めます。受動喫煙は**子供の呼吸疾患**、**中耳炎**の原因になるとも言われています。

Q 煙の出ない、電子タバコであれば問題ない?

電子タバコは紙巻きタバコより有害物質が少ないとされているものもありますが、それにより病気や死亡リスクが少なくなることは明らかになっていません。



大切な家族の命と健康を守るため、ご家庭内にタバコのない環境を整えましょう。

③ 禁煙を成功させるコツ

- | | |
|--------------------------|----------------------------|
| (1) 「いつから禁煙を始めるか」を決める。 | (6) タバコを吸いたくなったらどうするかを決める。 |
| (2) なぜ禁煙するのか、はっきりさせる。 | (7) 禁煙補助薬を使う。 |
| (3) 人に禁煙を宣言して応援してもらう。 | (8) 禁煙外来を受診する。 |
| (4) 自分のタバコを吸うくせを知る。 | (9) 絶対に禁煙することをあきらめない。 |
| (5) ニコチン離脱症状について事前に学習する。 | |

