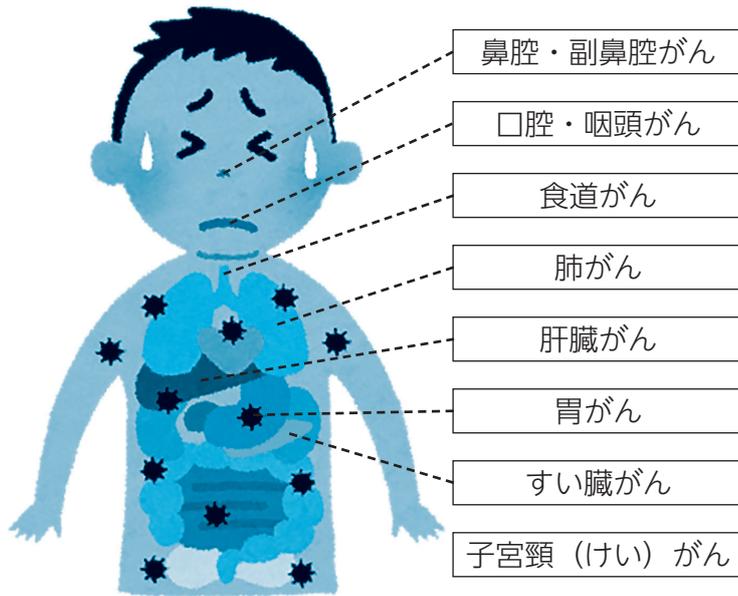




今日から禁煙、始めてみませんか？

① 喫煙と健康被害

◎ がんのリスク



その他にも…



Q 煙の出ない、電子タバコであれば問題ない？

A 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。



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が高まります。受動喫煙は子どもの呼吸疾患、中耳炎の原因になるともいわれています。

大切な家族の健康と命を守るため、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。
- (2) なぜ禁煙するのか、はっきりさせる。
- (3) 人に禁煙を宣言して応援してもらう。
- (4) 自分のタバコを吸うくせを知る。
- (5) ニコチン離脱症状について事前に学習する。
- (6) タバコを吸いたくなったらどうするかを決める。
- (7) 禁煙補助薬を使う。
- (8) 禁煙外来を受診する。
- (9) 禁煙することを絶対にあきらめない。