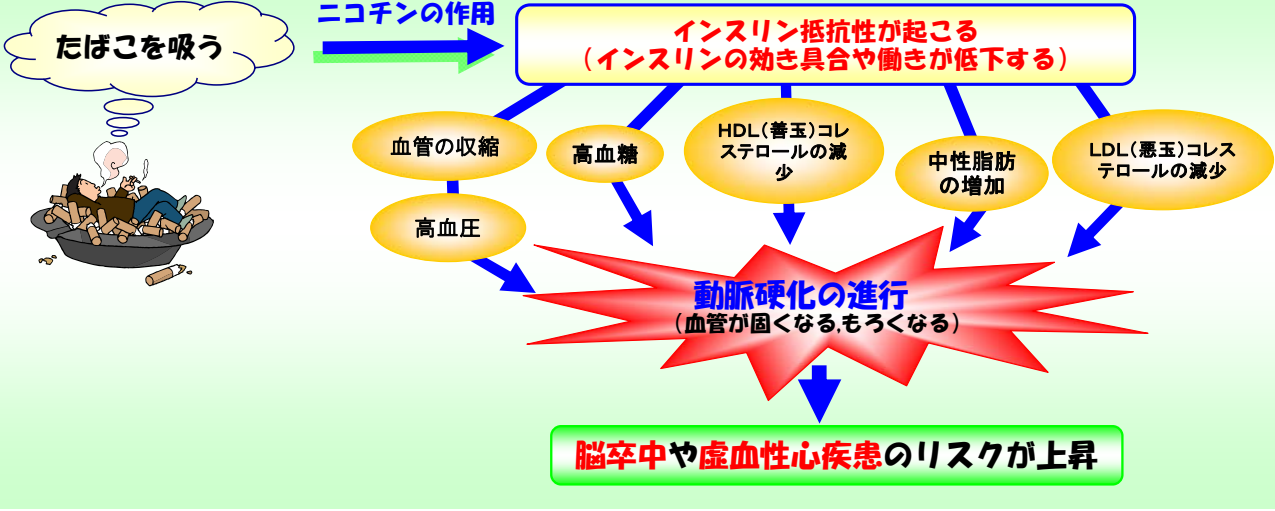


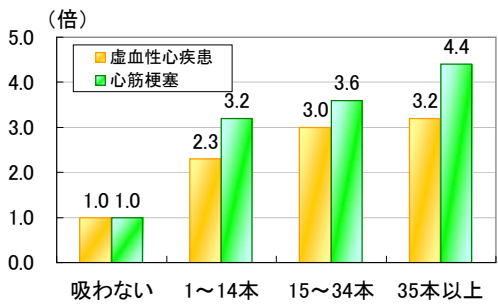
やっぱり禁煙!

禁煙はあなたにも必ずできる!

★ たばことメタボの気になる関係・・・



1日あたりの喫煙本数と虚血性心疾患の発症リスク (男性)



【資料：厚生労働省研究班による多目的コホート研究】

1日の喫煙本数が多いほど虚血性心疾患のリスクが増加!!

でも・・・禁煙すると、2年以内にこの発症リスクは低下!

たばこに隠された真実!

たばこを吸うと集中力アップ??

実は、たばこを吸うと脳の血流は低下し、その結果として脳全体の活動は低下していきます。たばこを吸ったときに頭がスッキリするのは、まさしくニコチン依存の証拠。たばこなしでは物事に集中できなくなっているのです。

深く吸い込まなければ平気??

吸い込んだ空気を肺に入れることなく、口から吐き出すのは至難の業。実際には、煙は肺に到達し、ニコチンはわずかながら口の粘膜からも吸収されます。また、たばこの成分は唾液に溶けて胃に運ばれ、口唇や舌には直接たばこが触れるので無害というわけにはいきません。

低ニコチン・低タールだったら大丈夫??

ニコチン依存度の高い喫煙者は、体内に一定のニコチン量が入らなないと満足できません。つまり、低ニコチンのたばこでは、煙を吸い込む回数が増えたり、吸い込みが深くなったり、さらに本数までも増えていき、結果的に有害となるのです。

あなたもよく知っているたばこの3大有害物質

ニコチン
“依存症”の元凶がコレ!
脳に作用し、強い心理的欲求と渴望(精神依存)をもたらします。効果が切れると、不快感、抑うつ気分、不眠、イライラなどの離脱症状が出ます。また、末梢の血管が収縮することで、血圧の上昇や心臓への負担が起こり、血管の老化にもつながります。

一酸化炭素
動脈硬化や心臓病の原因に!
血液中に酸素が十分運ばれず、体が酸欠状態に。血管や心臓への負担が大きくなります。

タール
発がん物質を大量に含有!
肺やのど、気管などのがんの原因になります。

それでもあなたは、たばこを吸い続けますか?
改めて、禁煙を考えてみませんか?
禁煙は、あなたにも必ずできます!!

