

## 卒煙への階段



# タバコは害のかたまりです やめられないのは、意志のせいではなく、 ニコチン依存症という病気。

百害あって一利なし、これがタバコというものです。タバコの煙には、約 4000 種類以上の化学物質、約 200 種類以上の有害物質、約 60 種類の発がん物質が含まれています。

タバコを吸うあなたの体内にこれらの物質が取り込まれるだけでなく、タバコの先から立ちのぼる煙

にはさらに大量の化学物質が含まれていることをご存じでしょうか？ あなたがタバコを吸うと、主流煙よりも多くの有害物質を空気にふりまいていることになるのです。

ご自身の健康はもちろん、愛する家族のためにタバコにサヨナラしませんか？

### 主流煙

喫煙者が吸いこむタバコの煙

タバコのなかの代表的な有害物質  
～例：こんなものに含まれています



- ★アセトン～ベンキ除去剤
- ★ヒ素～アリ殺虫剤
- ★一酸化炭素～排気ガス
- ★トルエン～工業溶剤

### 副流煙

タバコの先から立ちのぼる煙

主流煙 1 に対して副流煙に含まれる化学物質の量は？

・ニコチン	× 2.6 ~ 3.3
・一酸化炭素	× 2.5 ~ 4.7
・トルエン	× 5.6 ~ 8.3



### 受動喫煙防止のための コレが常識・非常識！？

いつも空気をきれいに保つ努力をしてるから、屋内でタバコを吸っても大丈夫。

屋内の喫煙室、空気清浄機、換気ファンは、ほとんど効果がありません。

### 屋内を禁煙にすると…

受動喫煙による病気が減るので、医療費が節約できる

労働生産性が約 3% 向上する

屋内全面禁煙化は All Free!! で（お金をかけずに）すべてを解決できる

（WHO 受動喫煙防止のための政策勧告）

参考 [http://www.nosmoke55.jp/data/0706who\\_shs\\_matuzaki.html](http://www.nosmoke55.jp/data/0706who_shs_matuzaki.html)

### 致死的受動喫煙症

肺がん・副鼻腔がん・心筋梗塞・  
脳梗塞・気管支ぜんそく・急性肺炎・  
乳幼児突然死症候群…etc

### 慢性病悪化

メタボリックシンドローム・狭心症・糖尿病

### 受動喫煙による体調不良

うつ状態・頭痛・めまい・吐き気・倦怠感・化学物質過敏症・  
せき・たん・喘鳴・気管支炎・中耳炎・  
目、鼻、のどの刺激症状

こわい受動喫煙

## いまさら禁煙しても、もう手遅れかな？

いえいえ、禁煙をスタートするのに今日より早い日はありません。現在、この世で最大の疾病予防に効果がある方法、それが禁煙だといわれています。禁煙こそが、健康への道。

明日の将来のあなたの健康を、家族の健康を確かなものとするために禁煙にチャレンジしてみませんか？

タバコをやめたいあなたにこれがオススメです。

日本禁煙学会HP 『きんえんポケットブック』▶ <http://www.nosmoke55.jp/action/kinenpocketbook.html>