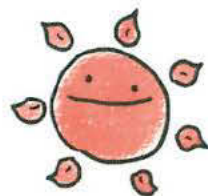




# 生活かわら版

## たばこと喫煙



### たばこの害



たばこの主成分はニコチン、タール(たばこのヤニ)、一酸化炭素です。ニコチンは口の中の粘膜から、効率よく吸収され、たばこを吸って数秒以内に全身に回ります。タールは、ほとんど吸収されませんが、肺や喉にくっついてがんを引き起こす可能性があります。また、一酸化炭素は血液中のヘモグロビンに結合し、動脈硬化の原因になると言われています。

### 喫煙のリスク



たばこの最大の問題は動脈硬化を促進することです。心臓や首、脳、手足などの血管の硬化は、喫煙者の方が非喫煙者より強いことが分かっており、心筋梗塞や脳梗塞などの危険因子の一つと言われています。また、たばこに含まれる約40種類もの発がん性物質は、肺がんや咽頭がんなどのリスクを非喫煙者に比べ数十倍に高めます。その他にも、たばこの主成分によって歯周病や肌荒れ、脱毛などを引き起こすリスクが高まります。

### たばこ切れの症状を乗り越え例!



#### ・冷たい水、熱いお茶を少しずつ飲む

禁煙を始めてから3日間は、少しずつ口を潤すように飲み続けます。

#### ・深呼吸をする

煙がなければ、たばこは良い深呼吸です。1日何度も深呼吸しましょう。



#### ・歯をみがく

カを入れずにブラッシングし、口の中をさっぱりさせましょう。



#### ・野菜や果物を食べる

たばこをやめると空腹を強く感じやすくなります。喫煙はビタミンが不足になりがちです。ビタミン豊富な野菜や果物を食べるようにしましょう。例:ピーマン、パセリ、イチゴ、オレンジなど



#### ・煙の多い場所にいかない

他人のたばこの煙で、たばこ欲しさが増加します。喫煙者の隣に座らない、喫煙コーナーに近づかないなど心掛けましょう。