

喫煙する受験生は「禁煙を！」



① 日頃吸っているタバコの煙には、
5300 種類の化学物質が含まれており、
70 種類の発がん性物質が入っています

ご存知ですか、タバコの成分

タバコ煙の成分	身のまわりの例
✓アンモニア	悪臭、刺激臭
✓ホルムアルデヒド	シックハウス、塗料
✓トルエン	シンナーの主成分
✓フェノール	殺虫剤の主成分
✓ベンゼン	ガソリンの成分
✓シアン化水素	殺そ剤(ねずみ駆除剤)
✓カドミウム	有毒金属、イタイタイ病
✓一酸化炭素	車の排気ガス
✓ダイオキシン	ごみ焼却からでる猛毒
...	



**タバコの煙には5300種類の化学物質
その中には70種類の発がん性物質**

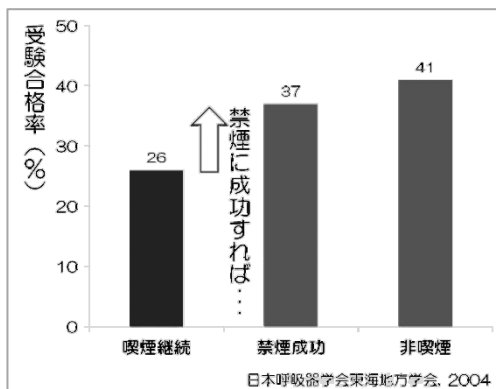
これらの化学物質は、確実に吸収され、体内を循環します。健康面だけではなく、あなたの脳に大きな悪影響を与えます。

② 喫煙による記憶力低下と学習時間短縮

喫煙は記憶テスト能力を低下させます。研究では、非喫煙者の正解率が 81%であったのに対し、喫煙者の正解率は 59%でした。一方、禁煙成功者は 74%でした。さらに 1 日 10 本 1 回 5 分の喫煙により、学習に使える時間は年間 300 時間も短くなってしまいます。

③ 禁煙して合格率 26→37%へアップ!?

ある大手予備校において、喫煙状況別に、大学合格率を調査したところ、喫煙継続者 26%、禁煙成功者 37%、非喫煙者 41%という結果でした。禁煙は大学合格率を上昇させる良い効果があるかもしれません。



④ 喫煙者に高い大学入学後の留年率

ある大学の調査によると、留年者の喫煙率は 37%に対し、非留年者の喫煙率は 5%でした。

⑤ 異性がタバコを吸うこと… “No !”

ある大学におけるアンケート調査では、異性がタバコを吸うこと “No !” と

答える大学生は、
女子学生 85%
男子学生 82%でした。



正常肺

喫煙で汚れた肺

⑥ 社会は健康的な環境を望んでいます

調査によると、企業経営者の 4 割以上は、喫煙者の雇用に消極的です。今後はより多くの施設や企業が禁煙化されていくと推定されます。

⑦ 新しい自分へ。正しい「禁煙法」です

- 減らす・軽くする・加熱式タバコへ変更は NG
- 期日を決めて一気に禁煙を開始する
- 一定の禁断症状は覚悟する (3~7 日がヤマ)
- 喫煙と結びつく生活パターンを変える
 - 食後はすぐに席を立てて歯みがき
 - コーヒーや飲酒を控える
- 吸いやすい「環境」を作らない
 - タバコ・ライター・灰皿は捨てる
 - 喫煙者や喫煙場所に近づかない
 - タバコを買っていた場所に行かない
 - 3原則は「捨てる・買わない・もらわない」
- 吸いたくなったら「代替りの行動」
 - 深呼吸・水や茶を飲む・体操・歯みがき、etc
- 再発は「1 本だけ」から。代替りの行動で対処していけば、徐々に思い出さなくなります
- うまくいかないときは、禁煙外来へ！

禁煙外来

検索



- 楽で・禁断症状が確実に少ない
- 確実・3 カ月 (5 回) 通院すれば 7~8 割成功



製作：くまもと禁煙推進フォーラム

参照：日本肺癌学会および日本内科学会／喫煙問題に関するスライド集