

婚活を始めたら「禁煙を！」



① 非喫煙者の8~9割



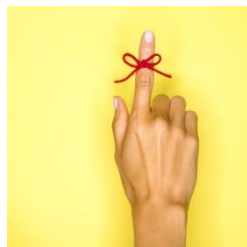
調査によると、非喫煙男性の87%、非喫煙女性の81%が「結婚相手は、タバコを吸わない人が良い」と回答しています。

② 喫煙はおつきあいの幅を狭くする

あなたが喫煙者の場合、結婚を前提におつきあいをされる方は喫煙者になる確率が高くなります。社会の中で喫煙者の割合は2割以下と少ないため、おつきあいの幅は極端に狭くなります。

③ 赤い糸—タバコで燃えちゃいそう—

婚活中の方、タバコのために出会いの機会を狭めても良いでしょうか。あなたの努力が、タバコの火で消えてしまうかもしれません。真剣に結婚を考えるなら、タバコをやめましょう。出会いのチャンスが一気に広がります。



④ 日頃吸い込まれているタバコ煙には、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

⑤ タバコの煙は体に吸収されています

たくさんの化学物質を吸引・摂取すると、体の細胞が傷みます。動脈硬化による影響、体に吸収された有害物質の影響などです。



⑥ 喫煙の悪影響

喫煙は、様々ながん、心臓病、脳卒中、COPD、肺炎、メタボリック症候群、歯周病などの原因となり、糖尿病や脂質異常、ぜんそくの病態を悪化させます。禁煙のメリットは体全体に及びます。

⑦ シワとシミが多い“タバコ顔”

喫煙により、肌はパサパサになり、シミとシワが増え、黒ずんできます。目の下にはクマがでやすくなります。1日20本の喫煙は皮膚を10年分老化させ、若さを奪います。(双子の例)



⑧ ういたタバコ代を何に使いましょう！

1日1本のタバコ消費で年間1万円が必要です。

⑨ 正しい(自力での)「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って歯みがき
 - 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
- うまくいかない場合は禁煙外来へ！

禁煙外来 検索

- 楽で・禁断症状が確実に少ない
- 確実・3ヵ月(5回)通院すれば7~8割成功
- 安い・3ヵ月の保険診療で2万円弱



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
ファイザー株式会社調査