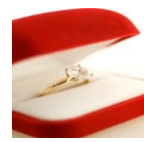


結婚するときは「禁煙を！」



① 結婚は人生の一大転機



結婚を機に、始めることもあります。やめること、やめて欲しいことがどなたにもあると言われます。お金のムダ使いとともに上位を占めるのが「禁煙」です。

② パートナーには禁煙してほしい

結婚する相手に禁煙をしてほしいと考える人はたくさんいます。パートナーが喫煙者で、自身がタバコを吸わない場合、7割以上の非喫煙者はパートナーに禁煙を促しています。多くの方が愛するパートナーには禁煙をして、健康でいてほしいと願っているのです。

③ 換気扇下の喫煙やベランダ喫煙では受動喫煙の防止にはなりません



10倍！



2倍！

このデータは、家族に喫煙者がいる子の尿中の発がん性物質量を測定したものです。換気扇の下で吸っても、屋外で吸っても受動喫煙は防止できません。

④ 子供も親には禁煙してほしい

小中学生のほぼ全員が自分の親には禁煙してほしいと考えています。将来出会うかもしれないお子様も、きっとあなたの禁煙を望むでしょう。

⑤ 子供が将来喫煙者になる危険性も



子供の希望とは裏腹に、親の喫煙は子供が喫煙者になる危険性を高めます。父だけの喫煙にて、子が将来喫煙者になるリスクは1.7倍、父母とも喫煙すれば3倍に上ります。

⑥ タバコ煙には、5300種類もの化学物質が含まれています

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	ごみ焼却から出る猛毒
...	



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

⑦ タバコの煙のない家庭が最高

家庭に1人以上の喫煙者がいる家は半分以上。誰も喫煙しない家庭が子育てに最適です。受動喫煙の心配もなく、子供が喫煙者になりにくいタバコの煙のない家庭です。

⑧ 正しい(自力での)「禁煙法」です

タバコは高価です。1日わずか1本の喫煙に対して、年間1万円使います。ご自身や家族の健康を守るためにも、禁煙に挑戦されませんか。

- 1) 減らす・軽くする・加熱式タバコへ変更はNG
- 2) 期日を決めて一気に禁煙を開始する
- 3) 一定の禁断症状は覚悟する(3~7日がヤマ)
- 4) 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
- 5) 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」
- 6) 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
- 7) 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
- 8) 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

