

若い人こそ「禁煙を！」



—いつまで吸い続けようかとちょっと考えているあなたへ—

① シワとシミが増え、“タバコ顔”となります

喫煙により、だんだん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。（下の写真は双子の例）



② 喫煙は、口臭の一番の原因です

喫煙の口臭は、歯みがきや洗口液では消えません。

③ 喫煙により、歯ぐきが黒くなります



20代・喫煙女性



20代・非喫煙女性

④ お腹のたるみが、現れやすくなります



喫煙により、中心性肥満（お腹の周りに脂肪が付きやすい状態）が生まれます。

⑤ 喫煙は骨盤内動脈の血流を低下させ、インポテンツの危険性を高めます



（EU タバコ警告表示写真）

⑥ 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を“No！”と答える大学生は、女子学生85%、男子学生82%でした。異性の好印象は「タバコを吸わないこと」です。

⑦ 社会は健康的な環境を望んでいます

調査では企業経営者の4割以上は喫煙者を雇いたがりません。国民の82%は受動喫煙を不快と考えています。医療機関や教育機関ばかりでなく、多くの企業で禁煙が推進されると思われます。

⑧ タバコ煙には5300種類の化学物質と70種類の発がん性物質が含まれます

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

1日わずか1本の喫煙でも、年間1万円が必要です。思い切って禁煙を始めてみませんか！

⑨ これが「正しい禁煙方法」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
- うまくいかないときは、禁煙外来へ！
 - 楽（禁断症状が少ない）で
 - 確実（3ヵ月/5回の通院で7～8割成功）

禁煙外来

検索

