

たばこを吸ってはみたけれど...

喫煙スタート

(はじめの1本が...)

- 喫煙を始めたきっかけは軽い気持ちから...
- 「興味があった」「誘われて」「試しに」
 - 一本くらいなら大丈夫...?
 - どんな感じかちょっと試してみるだけ...?
 - やめようと思えばすぐにやめられる...?

でも、気がついたら吸いたくてガマンできなくなっていた!!

禁煙チャンス

ニコチンの離脱症状による苦痛

- ・ニコチンは麻薬と同程度の依存性の強さがある。
- ・イライラ、落ち着かない、眠気、だるさなどの離脱症状が現れる。



若いうちから喫煙を始めると病気や依存のリスクが高くなる!

- ・未成年で喫煙を始めると、肺がんや虚血性心疾患(心筋梗塞など)になるリスクが高くなる。
- ・吸い始める年齢が若いほど、ニコチンへの依存度が高い人が多くなる。

禁煙チャンス



スポーツや勉強・仕事の能力が低下

- ・集中力や持久力の低下が起こり、スポーツや勉強・仕事などにもマイナスの影響が出る。

禁煙チャンス



喫煙できる場所が限られている

多くのお店で禁煙、路上喫煙も禁止!

- ・吸えない場所が多くガマン...
- ・吸える場所をいつも探してストレスを感じる

喫煙には「加熱式たばこ」も含まれます!

禁煙チャンス



喫煙していると就職でマイナスイメージ

- ・喫煙しない人を採用したいと考えている企業が増加している。



なぜなら...

- ・喫煙者のために設備を整備する必要がある。
- ・集中力低下や、喫煙するために何度も席を外すことで、仕事の効率が悪い。
- ・たばこの臭いで周囲の人に不快な思いをさせる。

禁煙チャンス



禁煙チャンス

恋人にするなら、たばこを吸わない人

- ・「恋人にするならたばこを吸わない人」と答えた人は、男性62.0%・女性43.3%
- ・恋愛において喫煙する人は望ましくない印象を持たれている傾向がある。

出典：ファイザー(株)

「男女の恋愛・結婚における喫煙意識調査」



禁煙チャンス

喫煙は美容の大敵

- ・喫煙は老化を早めます。シワ、シミ、歯の黒ずみや歯周病、口臭などの原因にもなる。



喫煙は赤ちゃんへの影響が大きい

- ・女性の喫煙は、不妊、早産、低出生体重、胎児の発育が遅れるなどの影響を及ぼすことが知られている。
- ・妊娠中の受動喫煙も、おなかの赤ちゃんに悪影響がある。家族や職場の人などにも協力してもらうことが大切。

ベランダ、換気扇の下の喫煙では受動喫煙は防げません。

加熱式たばこも有害物質を含んでいます。

禁煙チャンス



禁煙チャンス

たばこは子どもにとって危険がいっぱい

- ・たばこは乳幼児突然死症候群(SIDS)発生の大きな危険因子で、SIDSは乳児の死亡原因の上位を占めている。
- ・小児の誤飲事故で最も多い原因製品は「たばこ」
- ・乳幼児の致死量は、たばこ約1本分。

乳幼児突然死症候群(SIDS)とは...
赤ちゃんが事故や窒息などはっきりした理由もなく、突然亡くなってしまうこと。



禁煙チャンス

健康への影響が大きい

- (病気にかかる・悪化させる恐れ)
- ・がんだけでなく、歯周病やCOPD(慢性閉塞性肺疾患)、生活習慣病など、さまざまな病気のリスクが高まる。



あなたはたばこを吸いますか?