

未成年者の

タバコやめますか？  
健康を灰にしますか？



# 禁煙教室

制作  
北海道医師会  
札幌市中央区大通西6丁目  
☎011(231)1432  
※このチラシをご希望の方は  
ご連絡ください。

## Study.1 | あっというまにニコチン中毒！

タバコには、麻薬と同じような中毒性(依存性)をもつニコチンがふくまれています。未成年者は大人より短期間・少ない本数でニコチン中毒になりやすく、いたずらで喫煙をくりかえすうちに本当にタバコがやめられなくなります。

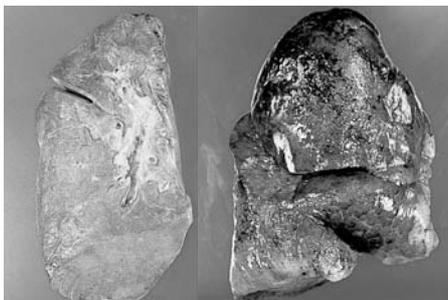


健康への害が大きい  
未成年の喫煙。  
吸い始めたばかりなら、  
やめるのは簡単！

中毒になる。  
勉強に影響がでる。  
肺が真っ黒になる。  
それでもキミは  
吸いますか？

## Study.2 | 吸い続ければ、キミの肺も真っ黒に！

タバコを吸う人の肺には煙にふくまれるタールや炭素などが少しずつたまっていき、数十年後には肺が真っ黒になるほど汚れてしまいます。それが原因でなる肺がんや、体のいろいろな場所のがん発生率も高くなります。きれいな肺のまま一生をすごしたいなら、今すぐタバコをやめること！

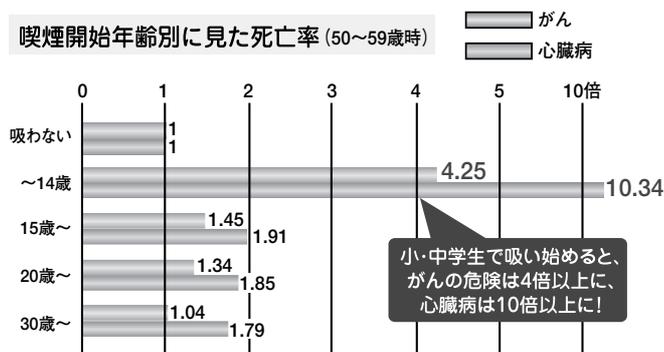


▲タバコを吸わない人の肺

▲吸う人の肺

## Study.3 | 早い年齢で吸い始めるほど、キケン！

成長期で細胞分裂がさかんな子どものからだはニコチンやタールなどの有害物質をとり込みやすく、その影響を強く受けてしまいます。早い年齢で吸い始めるほど、将来がんや心臓病になる危険も大きくなります。



## Study.4 | タバコはキミの能力まで奪う！

タバコのからだへの影響は、吸ってすぐにあらわれず(急性症状)。血圧が上がる、せきがでる、めまいやほろろがする、食欲がなくなる…。頭がボーッとして学習力が落ちたり、息ぎれやスタミナぎれでスポーツでも力を発揮できなくなります。

このチラシは、北海道医師会ホームページからPDF(カラー版・モノクロ版)でダウンロードできます。ご自由にご利用ください。



タバコの害についてはホームページ「禁煙コーナー」でもくわしく紹介しています。

<http://www.hokkaido.med.or.jp/>