きっかけはなんでもOK

この中に気になる情報があったら、それがあなたの第一歩。

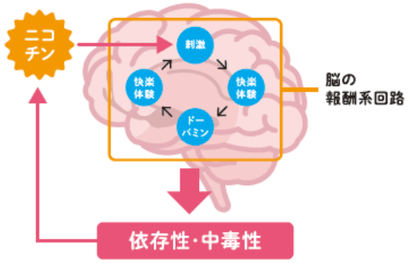
CHECK!!

意志が弱いから…は思い込み！

タバコを吸いたくなるのは
意志の問題ではありません。

ニコチン（刺激）が脳の受容体にキャッチされると、覚醒、食欲抑制、気分の調整、認知作業の向上などをもたらす各種神経伝達物質（ドーパミンなど）が放出され、快感（＝報酬）として認識、記憶されます。タバコを吸い続けるとこの回路が強化され、神経伝達物質の調整を主にニコチンが担うようになり、自分で分泌する能力が低下。ニコチンがないと吸いたい欲求・眠気・イライラして落ち着かないなどの離脱症状が起きるのです。

脳の「報酬系」回路が
ニコチン依存を生み出すしくみ



禁煙は、ニコチンをほかの刺激（楽しみ）に置き換えていくことで、
この「報酬系」回路を自分の手に取り戻す過程とも言えます。

依存症と診断された場合には、保険による治療などのサポートが利用でき、成功率アップも期待できます。

CHECK!!

経済的なメリットは？

禁煙すると1年で約20万円節約できます。 ※550円のタバコを1日1箱吸うとした場合

さまざまな禁煙サポートを活用してみよう!



禁煙外来

平均約13,000円～

※保険適用で3割負担、期間8週間の場合



禁煙補助剤

約21,000円

※ニコチンパッチ8週間分の場合
※ニコチンガムもあります。



アプリやコミュニティ

無料のもの多数

加熱式タバコなら大丈夫、ではありません！！

加熱式などの新型タバコも紙巻きタバコと同様に、含まれる化学物質は5300種類以上と言われており、うち約70種類は発がん物質です。
ニコチンの量で比べても紙巻きタバコと同等かそれ以上、タールも70%程度含まれます。また、紙巻きタバコより使用頻度が上がる傾向があるとの報告もあり、加熱式タバコへの切り替えが健康への悪影響やリスクを低減させたり、禁煙の役に立つといった証拠はありません。
煙や匂いが少ないことで、周りの人が気づかずに有害物質にさらされることにもなるので注意が必要です。



CHECK!!

自力で挑戦するには？

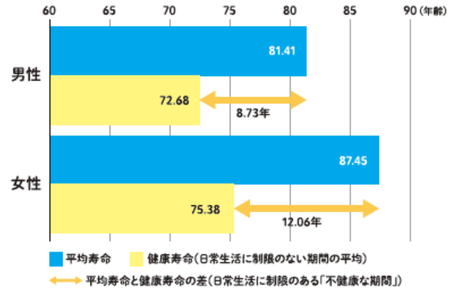
最初の一歩は、自分がいつどこでどのようにタバコを吸っているかを把握すること。
次に、それぞれの場面でどうしたら吸わないでいられるかを考えてみます。

CHECK!!

人生100年時代が到来！？

ポイントは健康寿命を伸ばすこと

禁煙により脳卒中、心筋梗塞などの生活習慣病や肺がん、喘息などの呼吸器疾患を発症するリスクが喫煙時より下がることは広く知られていますが、近年では「健康寿命」という言葉もよく耳にします。
「人生100年時代」に向けて、禁煙は病気予防だけでなく、運動をはじめとする積極的な健康づくりにおいても多くのメリットがあります。



禁煙のメリット

- ○息切れしなくなり、体を動かすのが楽しくなる
- ○スタミナが戻り、風邪を引きにくくなる
- ○血流がよくなり肌ツヤもよくなる
- ○う蝕、歯周病のリスクが下がり、食事から十分な栄養が摂れる
- ○趣味や交友関係が広がり、脳も活性化する　など

禁煙成功者による”コツ”の一例

01 習慣 ルーティンを見直す
- ・起きたらすぐ洗顔
- ・食後すぐ歯を磨く など

02 代替 ほかのものに置き換える
- ・口さびしい時はガムやグミを
- ・お酒のお供として冷水を手元に など

03 環境 吸いづらい環境を作る
- ・車通勤を電車にしてみる
- ・禁煙の店を選ぶ
- ・一人にならないようにする など

04 趣味 夢中になれるものを見つける
- ・両手がふさがるようなもの
- ・吸えない場所で行うもの
- ・仲間と時間を忘れて熱中できるもの など

禁煙は早く始めるほど効果も上がりますが、いつからでも何度でもチャレンジできます。
成功者の中でも、何度もトライしたという人が少なからずいます。
経験からコツを学ぶこともでき、挑戦が無駄になることはありません。

今の自分から未来の自分への第一歩。
まずは「今日1日吸わないでみる」から始めてみませんか？

出典／喫煙と美容：くまもと禁煙推進フォーラム「タバコ煙」は美容の大敵　報酬系回路について：厚生労働省 e-learningで学ぼう 依存症の基本の、「依存症になるメカニズム2」
加熱式たばこの健康影響：厚生労働省　e-ヘルスネット 加熱式たばこの健康被害　平均寿命と健康寿命：厚生労働省 e-ヘルスネット 平均寿命と健康寿命