



# あなたがタバコを吸う理由は？ 実は思い込みもあるかもしれません！

## リラックスできる・ストレス解消のため！

→実は、ニコチンがそのような感覚を感じさせるのです。

ニコチン依存になると、ニコチンが切れるタイミングでイライラやストレスを感じるようになります。この時にタバコを吸うと快感物質（ドーパミン）が出るため「リラックスできる」と錯覚してしまうのです。ニコチンは麻薬と同じくらいの依存性があるといわれています。

## 加熱式タバコに変えたから平気でしょ？

→加熱式タバコも安全とはいえません。

ニコチンをはじめとする有害物質が含まれています。全てのタバコには健康被害のリスクがあります。将来の健康を手に入れたい方に対しては、やはりスパッとタバコ製品を絶つことを強くお勧めいたします！

## 禁煙すると太るから…

→体重の増加よりも禁煙のメリットの方が大きいです。

禁煙による体重増加は一時的で平均約2kg程度といわれています。禁煙が安定すれば運動や食事の改善等でその後体重コントロールは可能です。

## もう今さら禁煙しても無駄でしょ？

→禁煙に遅すぎることはありません。

禁煙の効果は直後からみられ、呼吸器症状や循環器機能の改善は月単位で、様々ながんにかかるリスクは年単位で減少し始めます。

20分後

血圧と脈拍が正常値まで下がる。手足の温度が上がる。

2週間～3か月後

心臓や血管など、循環機能が改善する



1年後

肺機能の改善がみられる（軽度・中等度の人）

2～4年後

虚血性心疾患のリスクが35%減少する。脳梗塞のリスクも顕著に低下する

5～9年後

肺がんのリスクが明らかに低下する



10～15年後

様々な病気にかかるリスクが非喫煙者のレベルまで近づく



## 意志が弱いので禁煙できる自信がない

→依存物質の影響でありあなたの意志の弱さではありません。

やめたくてもやめられないのは、実は「ニコチン依存症」という病気なのです。禁煙補助薬を使った治療を受けると、自力に比べてニコチンパッチで3～4倍、飲み薬で4～6倍禁煙しやすくなります。禁煙外来で治療を受けて禁煙を達成しましょう！

〈参考サイト〉

厚生労働省  
eヘルスネット 喫煙



日本医師会  
禁煙推進WEBサイト



禁煙外来



その他の健康情報は  
こちらから▼



ご加入の健康保険組合でオンライン禁煙のご案内がある場合もごございますので、ご確認ください。



医療法人社団 同友会