

吸わない人にも煙を吸わせていませんか？

## 受動喫煙のリスク

喫煙は、健康に大きな影響を及ぼします。

たばこには、タール、ニコチン、一酸化炭素など、人体に害を及ぼす物質が多く含まれています。これらの成分は、肺や心臓に直接的なダメージを与えるだけでなく、全身の健康にも悪影響を及ぼします。

### 副流煙

火をつけた時、たばこの先端から出る煙。

- ・低温で不完全燃焼
  - ・フィルターを通過していない
- 有害成分が多く燃え残る。  
その状態を周りは吸っています。

### 主流煙

喫煙者の肺に入る煙。

・燃焼温度が高く、多くの成分が  
低減・消滅

副流煙と比較すると、有害物質は少ないですが、吸っている人にも健康に害があります。

副流煙には有害物質が多く含まれている！

自分だけではなく、家族や友人、職場の人など周りの人の健康を守るためにも禁煙は大切なことなのです。

気になる人は、

江津市 禁煙外来



で検索。

市 HP



または、右の二次元コードから見るができます。



# 禁煙を成功させるコツ!



## 禁煙の準備

### ① 禁煙開始日を決める!

- 飲み会や重要な仕事や会議がある週は避ける
- 何かの記念日や覚えやすい日から始める
- カレンダーに禁煙開始した日に印をつける



### ② 喫煙道具は片づける!

手元に喫煙道具があると、どうしても吸いたくなる気持ちが勝ってしまい、吸ってしまうというケースが多いです。

やめると決めたら、片づけることが大切です。

### ③ 吸いたい気持ちの対処法を練習!

禁煙開始後、2～3 日が離脱症状のピークになります。個人差はありますが、症状は緩やかに 10～14 日間ほど続きます。

離脱症状とは…

- たばこが吸いたいといった気持ち
- 日中も眠たい感じがする
- イライラして落ち着かない
- 頭が痛い
- なんだか身体がだるい

この気持ちを対処するには…

- 歯磨きをする
- ガムを噛む
- 水を飲む
- 深呼吸

