

タバコってほんとの ところどうなんだ？



当院では、8月1日より院内禁煙となりました。そこで喫煙習慣のある方々に、タバコの正体を知っていただきたいと思います。

喫煙習慣の正体＝依存症

心理的依存(習慣)

- ・ 食後の一服
- ・ 仕事の休息
- ・ 手持ち無沙汰

身体的依存

- ・ イライラ
- ・ 朝の目覚めの1本の欲求
- ・ 不眠

ニコチン依存度テスト

NO	質 問	回答(得点)
1	起床後何分で最初の喫煙をしますか？	5分以内(3)、30分以内(2) 60分以内(1)、それ以上(0)
2	図書館、映画館など喫煙が禁じられている場所で禁煙することが難しいですか？	はい(1) いいえ(2)
3	1日の喫煙の中でどれが一番やめにくいですか？	朝最初の1本(1) その他(0)
4	1日に何本吸いますか？	31本以上(3)、21～30本(2) 11～20本(1)、10本以下(0)
5	起床後数時間内に多く吸いますか？	はい(1) いいえ(2)
6	床に伏している病気の時でも吸いますか？	はい(1) いいえ(2)

3点以下(依存度は低い) 4～6点(中等度) 7点以上(依存度が高い)

あなたは、何点でしたか？

止めたくても、止めたくても、止められない……。

「おいしい」と思った瞬間、あなたは立派な

ニコチン中毒です。



では、なぜタバコは体に悪いのでしょうか？

タバコの煙の正体

1本のタバコの煙には、なんと
4000種類以上の**化学物質**が入っています。

だからタバコは、「**毒の缶詰**」

なのです。タバコの煙の中には、あの**ダイオキシン**まで入っているのです。

タバコが関係する病気

くも膜下出血、動脈瘤、脳血栓、肺がん、胃がん、食道がん、心筋梗塞、狭心症などなど……。

タバコ1本=約5分の寿命短縮

たかが5分、されど5分。

1日20本なら、1日当たり100分短縮！！

「ヤバイ！」と思いませんか？



そこで、一番大切なのは

「やめたい！」と思ったその気持ち
タバコって何かよく考えて、煙のない生
活を楽しみましょう！