



日本はタバコ対策では後進国

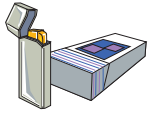
他国との売り方の違い

日本のパッケージは？

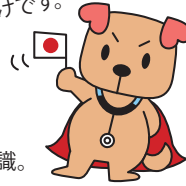
購入したくなるきれいなデザインに、注意文言だけが記載されています。

欧米や他のアジア諸国では？

パッケージの写真で、タバコの有害性を強烈に警告するのが常識。



サミット参加国で全国レベルの屋内禁煙法制がない国は、日本とロシアだけです。



「スモーカーズ・フェイス」をご存知ですか？

喫煙を続けると肌の老化が進み、深いシワが増え、肌がくすんだ老け顔になっていきます。喫煙者独特のこの顔を「スモーカーズ・フェイス」といいます。

「毒の缶詰」と呼ばれるタバコ

タバコに含まれる発ガン物質は40種類以上。ニコチンやタールの他、一酸化炭素、ヒ素、ダイオキシン等々、猛毒の悪名高き有害物質が200種類以上も含まれています。



煙の呪縛から解かれるために。
知っておきたい
タバコの罠と真実。

監修



トヨタ記念病院禁煙外来
磯村 毅医師
いそむら たけし



千葉県医師会
田那村 雅子医師
たなむら まさこ

「体に悪いことや迷惑なことなんて、もう知ってる」 そういつつタバコを好み、吸い続ける人が多いのはなぜでしょう？

それはタバコが、『嫌われ者だけど頼れる親友』のような仮面をかぶっているから。

タバコの健康被害は知られ始めたものの、本当に怖いタバコの嘘や罠の部分は煙に巻かれたまま。それが日本の残念な現状です。

タバコの虜となるまでの恐ろしく巧妙なトリック

人が安らぎや幸せを感じる時は、α（アルファ）波という癒しの脳波や、ドパミンという快感や、やる気を出す物質が出ています。

ところがタバコを吸うようになると、ニコチンの作用で、大切なα波やドパミンが徐々に減ってしまい、慢性的に不足した状態に陥ります。

タバコの二重洗脳

タバコを繰り返し吸っていると脳が弱って、慢性的にアルファ波やドーパミンが減っていく。当人はそれに気づかず、逆にタバコのおかげで「落ち着く」と思い込む。

タバコを止めれば、脳も自信も回復し、快適な毎日が待っている！

禁煙外来では、処方薬による体のケアと心のケアで健康な毎日に戻る支援をしてくれる。どちらを選ぶかはあなた次第。

タバコの落とし穴

ニコチン切れの禁断症状
イライラ・眠気・頭痛・
だるさ・うつ etc
(アルファ波不足状態)

- タバコはあらゆるストレスを解消してくれる大切なもの
- タバコが吸えなくなる事が怖い。タバコなしだとイライラして大変なことになる

こんな洗脳が
タバコのチカラ
「タバコのおかげ」は
「タバコのせい」だった！

ニコチンと他の依存性薬物との比較

使用者における依存性	ニコチン>ヘロイン>コカイン>アルコール>カフェイン
中止することの困難さ	(アルコール=コカイン=ヘロイン=ニコチン)>カフェイン
耐性/反復使用で抵抗性ができ効力が低下	(アルコール=ヘロイン=ニコチン)>コカイン>カフェイン
離脱症状の強さ(身体依存)	アルコール>ヘロイン>ニコチン>コカイン>カフェイン
酔いや興奮	アルコール>(コカイン=ヘロイン)>カフェイン>ニコチン
薬物による超過死亡数	ニコチン>アルコール>(コカイン=ヘロイン)>カフェイン

出典：Royal College of Physicians of London "Nicotine addiction in Britain"(2000 年)

その結果、喫煙者の脳は安らぎや幸福感を感じにくく、ストレスは感じやすくなってしまうのです(禁煙脳のつくり方「青春出版社より」)。
しかし、ニコチンにはこれとはまったく別の即効作用があり、それを使って人を虜にしています。

その作用は、吸った途端にα波やドーパミンを強制的に増やし、幸福感やスッキリした気分を感じさせます。それで喫煙者はタバコに特別な魅力をおぼえます。

ところが、それもつかの間、ニコチンが切れれば喫煙者独特のα波不足に戻り、イライラなどの禁断症状が現れ、またタバコが欲しくなる。そして吸えば吸うほどやめられなくなる。

この悪循環が、ニコチン依存症のメカニズムです。つまりタバコはもともと、安らぎや幸福感を盗んだ張本人。ニコチン依存の落とし穴に引きずりこんでおきながら、助けを求めて一服すると救っているように思わせる。

まさに覚せい剤のような中毒性薬物こそ、タバコの正体なのです。

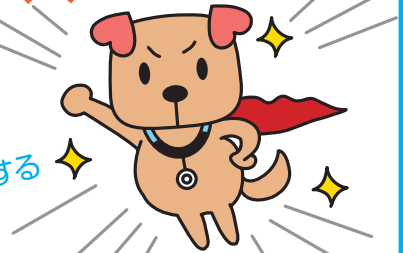


驚くべき、タバコについての

嘘と真実

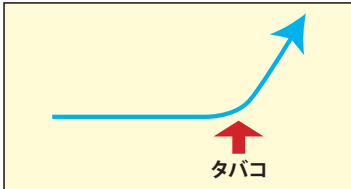
タバコは
チョイ悪だけど
頼れる友達。

タバコは人を
洗脳し虜にする
詐欺師。



もともと吸っていなければ、
ずっとリラックスしていられた
(ニコチンが切れてきたのがもどるだけ)

スモーカーはこう思っている
タバコを吸うとリラックスできる



嘘

タバコには、「落ち着く、元気が出る、
集中力が上がる」などのメリットがある

タバコはストレス解消に効果的

低タール・低ニコチンの
“軽いタバコ”なら体への害が少ない

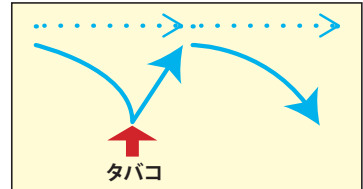
食後の一服の美味しさは
吸わない人にはわからない

本数を減らせば大丈夫

タバコを吸う人は
クールで大人っぽくカッコイイ

タバコは嗜好品。愛煙家は
趣味の一つとして自由意思で吸っている

真実



タバコを吸っているからα波やドパミンが減って、
落ち着かず、疲れやすくなり、集中力が落ちた。タ
バコを吸っても、一時的に元のレベルに戻るだけ。

タバコが解消するストレスは、ニコチン切れのスト
レスのみ。禁断症状がおさまるだけ。ニコチンのせ
いでα波不足となった脳は、むしろストレスを感じ
やすくなっている。

機械測定時は煙が薄まるものの、人が吸った時の
タール・ニコチン量は変わらない。「ライト」や「マイ
ルド」の商標は害が少ないとの誤解を生むため、
欧州やカナダでは禁止。メンソールタバコに至っ
ては、吸いやすくするための麻酔薬が入っている。

喫煙者は、美味しいものを食べても好きなお酒を
飲んでも、α波不足をニコチンで穴埋めしない限
り満足感を得られない。その満足感、タバコを
吸わない人なら常時当たり前に満喫しているもの。

本数を減らした分だけ、待ちかねて吸った一本を
より深く吸い込み、より快感をおぼえ、タバコへの
依存が強くなりがち。

仲間はずれにされるのが怖くて吸い始め、止め
られなくなってしまう人も。クールそうに見えて
も心の中では「いつかは止めなくちゃいけない
んだけど…」といじいじ悩んでいたりする「ニコ
チン依存症」状態。

「禁煙は辛く、タバコをやめたら寂しく物足りない
人生が待っている」と心配でやめられない。健康保
険適応となった禁煙治療で、禁煙はもっとスム
ーズに。タバコをやめた瞬間から健康が回復し始
め、パワーアップした人生が待っている！

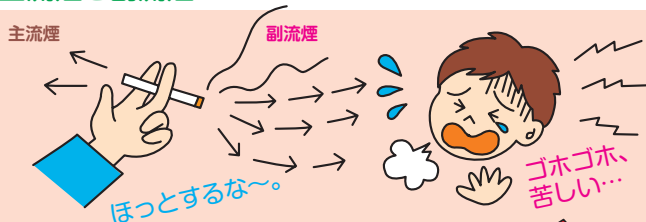
迷惑な「受動喫煙」。「副流煙」は特に危険！

考えてほしい！！



タバコを吸わない人がタバコの煙を吸わされることを「受動喫煙」といいます。フィルターを通らない「副流煙」には、喫煙者本人が吸う「主流煙」より高濃度の有害物質が！

主流煙と副流煙



受動喫煙の影響

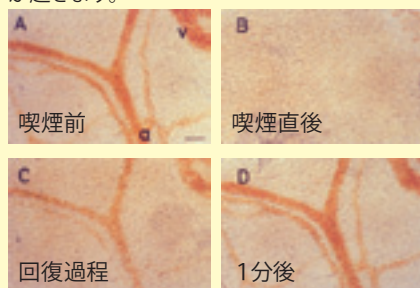
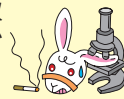
	主流煙	副流煙
タール	1	3.4 倍
ニコチン	1	2.8 倍
一酸化炭素	1	4.7 倍
アンモニア	1	46.0 倍



注意！空気清浄機ではタバコの有害物質の除去はできず、受動喫煙を防止することはできません。

受動喫煙で起こる血管の変化

ウサギに鼻から2秒間副流煙を吸わせたとき、耳の血管がケイレンし収縮、元に戻るまで1分近くかかります。人間の場合も同じことが起きます。



※厚生労働省 タバコリスク「主流煙と副流煙」より編集

禁煙後の効果

禁煙直後	周囲の人をたばこの煙で汚染する心配がなくなる。	2 週間～3 ヶ月後	- 循環機能が改善する。 - 肺機能が 30% 改善する。
20 分後	- 血圧と脈が正常値まで下がる。 - 手足の温度が上がる。	1 ヶ月後～9 ヶ月後	- せきや息切れが改善する。 - スタミナが戻る。 - 気道の自浄作用が改善し、感染を起こしにくくなる。
8 時間後	- 血中の一酸化炭素が下がる。 - 血中の酸素濃度が上がる	1 年後	喫煙によって高まった虚血性心疾患のリスクが半減する。
24 時間後	心臓発作の可能性が少なくなる。	10～15 年後	種々の病気にかかるリスクが、タバコを吸わない人のレベルまで近づく。
48 時間後	- 味覚や嗅覚が改善する。 - 歩行が楽になる。		

※（出典：英国たばこ白書（Smoking kills）1998/ たばこのない生活を手に入れよう（国立保健医療科学院研究情報センターたばこ政策情報室）より）

禁煙に遅過ぎることはありません。
新しい自分との出会いを楽しみに、
Let's 禁煙！



医師と薬のサポートで、無理なく確実な禁煙を！

ニコチン依存症は、禁断症状が現れる「身体的依存」のほか、タバコは生活の一部と思い込んでいる「心理的依存」が強く、禁煙を怖れ、拒否反応を示しがちです。

しかし近年、禁煙外来が健康保険を使って受けられるように。禁断症状を抑える禁煙補助薬の処方と、「リセット禁煙」などの新しい心理的ケアの併用で、高い効果を上げています。

禁煙に不安がある方や、禁煙に失敗した経験のある方は、迷わず専門医療機関を受診してください。