

タバコ依存から、抜けだそう ! ! ! !

タバコの煙に含まれる**ニコチン**は、**麻薬**や**アルコール**と同じように、**依存症**をおこす**薬物**です。



ニコチン依存度を チェック

以下の質問に、「はい」と答えた数をチェックしてみましょう。

1	自分が吸うつもりよりも、ずっと多くのタバコを吸ってしまいましたか。
2	禁煙や本数を減らそうと試みて、できなかったことがありましたか。
3	禁煙したり本数を減らそうとした時に、タバコがほしくてほしくてたまらなくなることがありましたか。
4	禁煙したり本数を減らそうとした時に、次のどれかがありましたか。 (イライラ・神経質・落つかない・集中しにくい・ゆううつ・頭痛・眠気・胃のむかつき・脈が遅い・手のふるえ・食欲または体重増加)
5	問4でうかがった症状を消すために、またタバコを吸い始めることがありましたか。
6	重い病気にかかった時に、タバコは良くないとわかっているのに吸うことがありましたか。
7	タバコのために自分に健康問題が起きているとわかっているのに、吸うことがありましたか。
8	タバコのために自分に精神的問題(注)が起きているとわかっているのに、吸うことがありましたか。
9	自分はタバコに依存していると感じることがありましたか。
10	タバコが吸えないような仕事や付き合いを避けることが何度かありましたか。

(注)禁煙や本数を減らした時に出現する離脱症状(いわゆる禁断症状)ではなく、喫煙することによって神経質になったり、不安や抑うつなどの症状が出現している状態。

ニコチン 依存症予備軍

「はい」が
0 ~ 4個

明日にはニコチン依存症となるか
もしれないので安心は禁物!

依存が低い方が、ニコチンとは縁

ニコチン依存症

「はい」が
5個以上

あなたは、**ニコチン依存症**という**病気**
です!
今すぐ禁煙を始めましょう!

禁煙をめぐる大きな誤解! ?



軽いタバコなら大丈夫?



本数を減らすと害が減る?



タバコの喫煙本数を減らしても、軽いたばこに変えても、**健康改善の効果は認められません。**

軽いタバコに変えたり本数を減らすと、1本を深く根元まで吸い込むなどして、無意識に同じ量のニコチンを摂取しようとして、かえってニコチンの離脱症状が強くなり、やっと吸えたときの快感も大きくなります。