

禁煙のすすめ～受動喫煙『0』へ～

ポルテックスセイグン

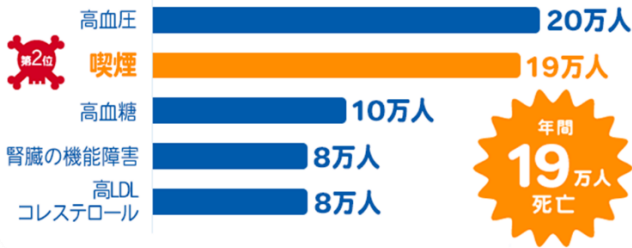
健康管理室 大塚

たばこには 5,300 種類以上の化学物質と 70 種類以上の発がん物質が含まれています。

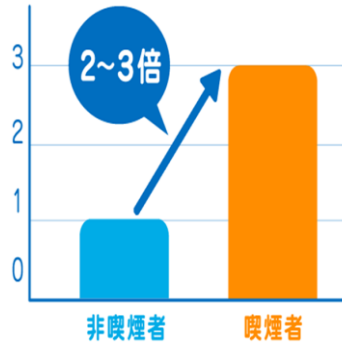
脳卒中や心臓病、慢性的な肺疾患、糖尿病、慢性腎臓病など、さまざまな生活習慣病を引き起こすほか、肺がんに限らず多くのがんの原因になります。

日本人が命を落とす 2 大リスク要因が高血圧とたばこ

わが国におけるリスク要因別の関連死亡者数
—男女計(2019年)上位5位—



認知症のリスク



ニコチンや一酸化炭素は脳神経にダメージを与えます

出典：厚生労働省

望まない受動喫煙『0』に

国民の 8 割以上は非喫煙者です。

受動喫煙とは、喫煙者の口から

吐き出され煙（呼出煙）や

たばこから立ち上がる（副流煙）を

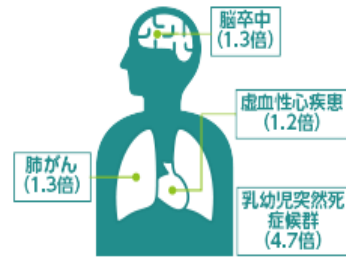
吸わされてしまうことです。

副流煙には喫煙者自身が

吸っている煙よりも

発がん性物質をはじめとする有害物質多く含まれています。

国民の **8** 割以上は非喫煙者



年間 **15,000** 人が、
受動喫煙を受けなければ、
これらの疾患で死亡せずに済んだと推計。

健康だけではなく、経済面・時間面・美容面で損失！

リフレッシュのつもりが、実は逆効果！？

出典：厚生労働省

たばこ 1 箱 500 円とすると、
1 日 1 箱なら年間約 18 万円、
2 箱なら年間約 36 万円の節約に。

1 本吸う時間が 5 分としても、
1 日 1 箱なら年間約 25 日間、
2 箱なら年間約 50 日間分。

コラーゲンの生成抑制・皮膚の血行
悪化・肌の弾力の衰え
⇒ 禁煙で美容効果



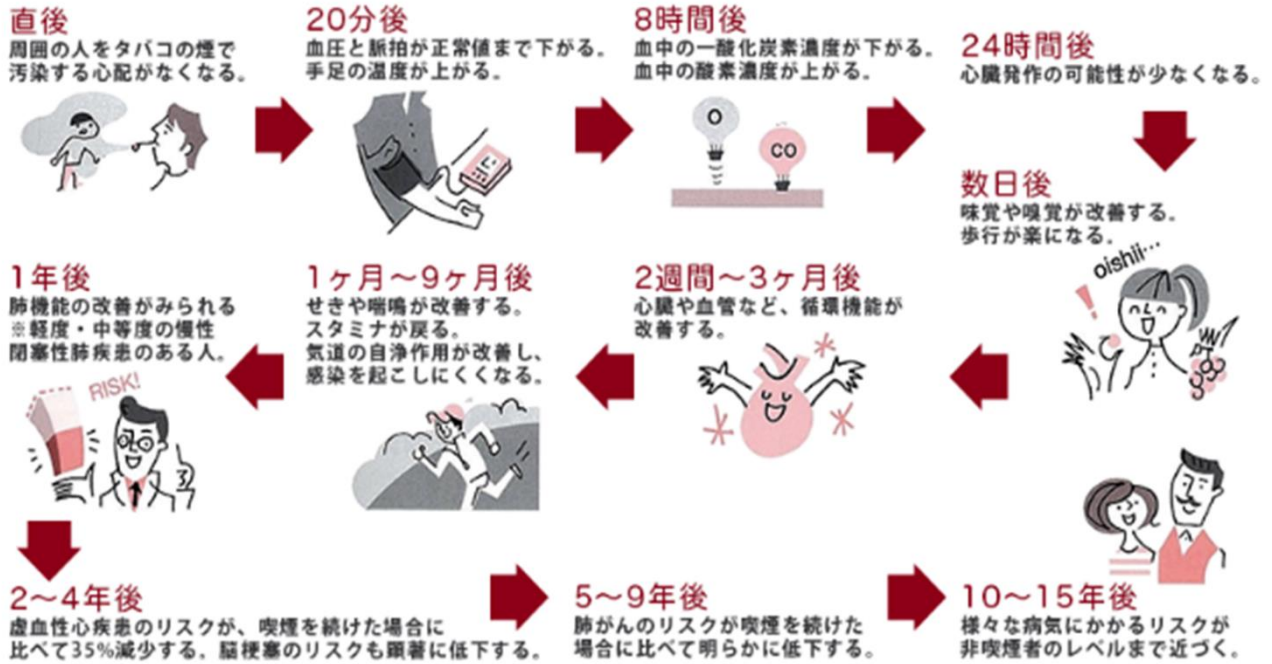
一酸化炭素による酸欠
⇒ 血液中の酸素が不足し、集中力の低下・眠気・疲労感の原因に

ニコチン切れのイライラ
⇒ 禁煙すれば、感情が安定し
あおり運転や事故の防止に



たばこを吸う場所を探したり、吸っていない人に気を使ったり
⇒ 禁煙で精神的ストレスから解放

禁煙による効果はすぐに現れ、いつやめてもメリットだらけ♪



出典：厚生労働省

禁煙チャレンジ2026 参加者募集中！

応募期間：

2026年5月22日（金）12時まで

まだ間に合います！

☆選べる3コース

①ニコチンガム 使用コース

報奨金：30,000円 50,000円－（ニコチンガム代）

②ニコチンパッチ 使用コース

報奨金：30,000円 50,000円－（ニコチンパッチ代）

③補助薬使用なし コース

報奨金：③50,000円

○ニコチンガムとは？

- ・ニコチンを口の粘膜から吸収させて禁煙時の離脱症状を緩和
- ・成功率は自力で禁煙するより **1.5倍** 上がると言われている

○普通のガムと噛み方は違う？

- ・ゆっくり噛み、味が出たら頬と歯ぐきの間に置く。
- ・味が薄れたらまた噛んで、置くを繰り返す。
- ・約20～30分使い、最後は捨てる。

○ニコチンパッチとは？

- ・皮膚にはることで少量のニコチンを継続的に体内に供給し禁煙時の離脱症状を緩和
- ・成功率は自力で禁煙するより **1.9倍** 上がると言われている

困ったことがありましたら、薬剤師が健康管理室にご相談ください

禁煙を成功させるには…

- ・ 環境を変える・誘惑を遠ざける
- ・ 食後や飲酒時の対策を考えておく
- ・ 深呼吸・ストレッチで吸いたい衝動5分をやり過ごす
- ・ 水やお茶、刺激の強い飴やガムを口にする
- ・ 運動や趣味で発散
- ・ 禁煙のメリットを実感する
- ・ 周囲に宣言し支援を得る
- ・ 浮いたお金で自分にご褒美
- ・ 吸ってしまっても諦めない⇒失敗は成功のもと！

離脱症状のピークは2～3日
(個人差あります)
周りに励まして
もらうのも効果的！

