

No. 1

# 何となく吸い始めたタバコ いつでも止められると思って

タバコを喫煙していると、タバコに含まれるニコチンが脳に働きかけて、気分が落ち着いたり、リラックスするように感じます。しかし、喫煙を続けていると、ニコチンが切れてくるとイライラしたり、どうしても吸いたくなったりします。そして、朝から晩まで吸っていないといられなくなる場合が多いです（ニコチン依存）。



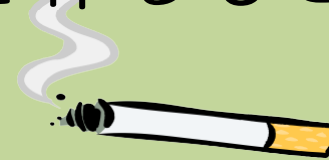
# タバコによる身体への影響は？

- ・ **ニコチン**による血管の収縮と血圧の上昇により、血管の内壁を傷つけるため、心臓の病気や脳卒中などにかかりやすくなる。



- ・ **一酸化炭素**は血液が酸素を運ぶのをじゃまし、運動すると苦しくなりやすくなる。

- ・ **タール**が肺にこびりつきがんを作るもとになる。



No.3

## 吸わないのが健康に いいけれど、止められずに困ったら

保健管理センターでは、無料でニコチンパッチ（貼り薬）やニコチンガムを使用し、禁煙時のイライラ・集中困難などの症状を緩和できるように禁煙指導、禁煙のお手伝いを行っています。気軽にご相談ください（要予約）。

