

# How to 禁煙

## → 上手に使おう禁煙補助薬

### チャンピックス (飲み薬)

医師を受診して処方してもらう必要があります。脳内のニコチンレセプターに働いてニコチン切れを軽減したりたばこをおいしいと感じられなくします。



### ニコチンパッチ (貼り薬)

皮膚に貼って使用し、ニコチン切れを軽減します。大中小の3サイズがあり、中と小のサイズは薬局で購入できます。大のサイズの入手には医師を受診して処方してもらうほかがあります。



### ニコチンガム

ニコチン入りのガムをかむことでニコチン切れを紛らわせます。薬局で購入します。



## → 上手に使おう携帯メールサポート (無料)

禁煙カレッジマラソンは、携帯メールによる長期禁煙支援プログラムです。いつでも禁煙を応援してもらえるから心強い! 申し込みは <http://kkcm.jp> から。

そのほかの禁煙をサポートしてくれる Web サイト「インターネット禁煙マラソン」大学教職員向け無料コースもあります。事務局に問い合わせください。「禁煙サポートサイトいい禁煙」ニコチンパッチの会社のサイト。



### たばこをやめると こんな変化が……

- 1分で**  
たばこのダメージから回復しようとする機能が働き始める
- 20分で**  
血圧は正常近くまで下降。脈拍も正常付近に復帰。手の体温が正常まで上昇。
- 8時間で**  
血中の一酸化炭素レベルが正常域に戻り、血中酸素分圧が正常になって運動希望が改善する。
- 24時間で**  
心臓発作の確率が下がる
- 48時間で**  
においと味の感覚が復活しはじめる
- 48～72時間で**  
ニコチンがからだから完全に抜ける

たった1口のたばこで、これらの変化は消えてしまう。

(American Lung Association のパンフ改変)

21世紀を担う学生は No smoking で社会に出よう

禁煙をした友の顔すがすがし

# Let's Challenge

# 大学禁煙

禁煙化澄んだキャンパス明るい未来

若者がタバコ止めれば社会も変わる

喫煙者就活婚活すべて不利

タバコのない大学はまずあなたから

22歳まで喫煙しなければ、喫煙者になることはほとんどありません。本パンフレットは21世紀を担う学生を非喫煙で社会に送ることを目指して大学禁煙化プロジェクトにて作成され、国立大学法人保健管理施設協議会 喫煙対策特別委員会から配布しています。大学禁煙化プロジェクト 問い合わせ先 0742-20-3245

## なぜたばこがやめにくい？

喫煙者の脳がニコチンに支配されているから。たばこのニコチンは麻薬やアルコールと同じように依存症を引き起こします。たばこに含まれるニコチンによって脳細胞表面のレセプターに異常が起きます。そうするとニコチンが切れると正常な脳細胞の動きができなくなり、いらつきや眠気、気分の落ち込みなどが出現するため、またたばこを吸ってしまうことの繰り返しになります。とくに22歳までの喫煙はニコチン依存を生じやすく、絶対にたばこに手を出してはいけません。なお現在はニコチン切れ症状を軽減する薬が発売されていて、禁煙しやすくなっています。

## たばこってそんなに問題なの？

たばこの煙はニコチン、タール、一酸化炭素をはじめとして4000種類以上の化学物質を含み、そのうち人体に有害なものは250種類以上、発がん物質も50種類以上含まれます。肺がんだけでなく全身のがん、脳卒中や心筋梗塞などさまざまな病気を引き起こします。また酸素の運搬が妨げられ、脳の動きも低下します。



## たばこは女性の敵。子どもにも悪影響大

女性のたばこは、お肌が荒れたり月経不順の原因になるだけではありません。流産や死産、低体重児出産、前置胎盤や胎盤早期剥離、さらに乳幼児突然死などさまざまな悪影響が報告されています。育児中の親の喫煙も子どもの滲出性中耳炎や喘息様気管炎の原因となり、救急受診回数が増加するといわれています。妊娠中や授乳中はニコチン切れ症状を軽減する薬が使用しづらいため、妊娠する前に禁煙しておかなければなりません。



## 受動喫煙の深刻な害。吸わない人にも大問題です

ほんのわずかな受動喫煙も有害です。しかもたばこの煙は屋外でも17メートル以上先まで広がることがわかっています。受動喫煙を防止した地域では疾患が減少するなど、受動喫煙を防ぐことの重要性はますますはっきりしてきました。その結果、健康増進法（成立2002年7月、実施2003年5月）や通達（2010年2月）によって、大学においてもきちんとした受動喫煙対策で、たばこを吸わない人の健康を守ることが求められています。



## 煙にしてしまう金額

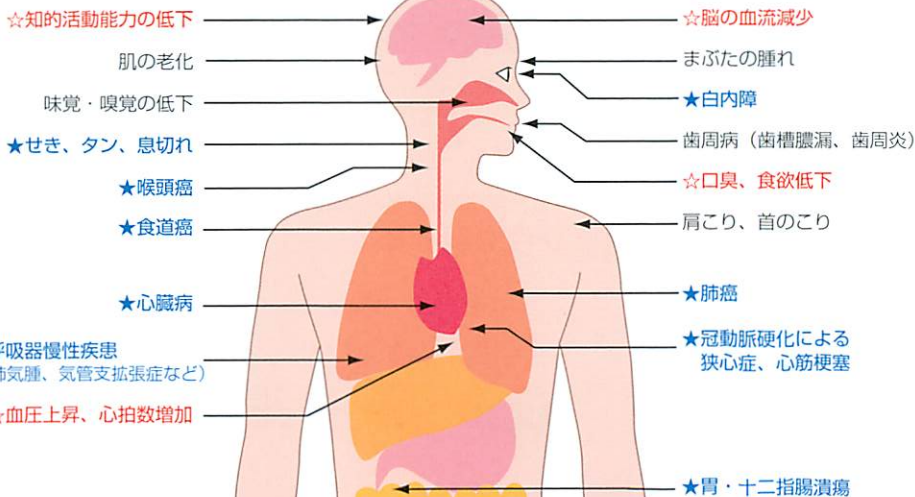
1箱440円として毎日1箱で  
1か月では440×30=13,200円  
1年では440×365=160,600円  
10年ではなんと160万円以上！  
なんと大きなムダ使いでしょう！

## 軽いたばこは軽くない

小さい数字を表示したたばこ（軽いたばこ）を吸っていても、実際には体内に多くの有害物質を吸収してしまうことがわかっています。これは表示の問題のほかに数字の小さいたばこには多くの化学物質を混入させるためです。その結果、肺がんや心臓の病気も、より多くなるのがわかっています。煙のみえないたばこやニコイの少ないたばこも軽いたばこの一種です。

## たばこは美しさの敵！

たばこに含まれるニコチンで血行が悪くなり、顔色がくすみやすくなります。またビタミンCが破壊されて肌荒れやしみが増えます。



☆喫煙時にすぐにあられる影響  
★長期間の喫煙であられる影響