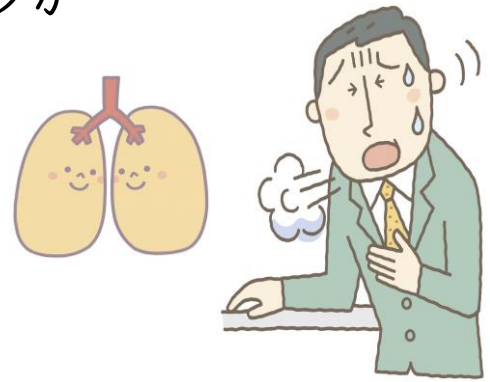


# タバコを吸うと、 さまざまな健康被害の原因に！

## 🤔 呼吸器感染症の重症化リスクが高い

世界に感染が広がった新型コロナについては、  
非喫煙者と比べて、喫煙者の方が重症化するリスクが  
高かったことが明らかになっています。



## 🤔 タバコには、ニコチン・タール・ 一酸化炭素などの有害物質が含まれる

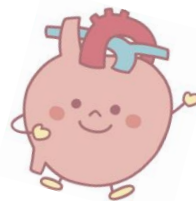


### ニコチン

血液の流れが悪くなり  
脳卒中や心血管関連の  
病気になりやすい

### タール

歯が黄色くなる・  
たばこの臭いの原因  
発がん性物質が含まれる



### 一酸化炭素

酸素を取り込みづらくし  
動脈硬化を促進する

# 健康被害を受けるのは 喫煙者だけではありません！

他人のたばこの煙を吸うだけで、  
喫煙者と同じ病気のリスクがあります



禁煙までしなくても、  
喫煙所があるから  
安心なのでは？

**いいえ！**

**たばこの煙の到達距離は  
直径14m(約95畳、約47坪)も  
あると言われてています！**

## 受動喫煙による非喫煙者への影響



- ・乳幼児突然死症候群のリスク
- ・発育、発達への影響
- ・三大死因(がん(とくに肺がん)、心筋梗塞、脳卒中)が  
受動喫煙で2~8割増える

**禁煙で、非喫煙者の健康を守りましょう** 

(日本医師会)(日本呼吸器学会)

# 新型たばこ も健康被害に 影響を及ぼします！



煙が出ないのにどうして？

加熱式  
たばこ

加熱時に  
有害物質が  
発生している

電子  
たばこ

粒子の中に  
発がん性物質が  
含まれている

たばこを吸った後の  
**吐いた息(呼出煙)**にも  
有害物質は含まれているんです



吸いたい気持ちのピークは  
3~5分らしいよ。

じゃあその時間を  
どうやり過ごしたらいいの？



乗り切ろう!!

# 「3分の壁」



歯を磨く

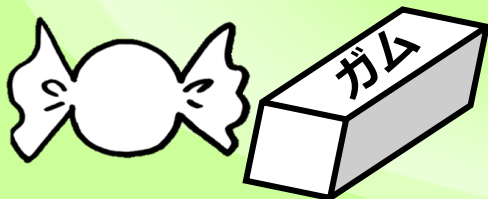


冷たい水を飲む



人と話す

自分に合った  
気分転換方法を見つけよう!

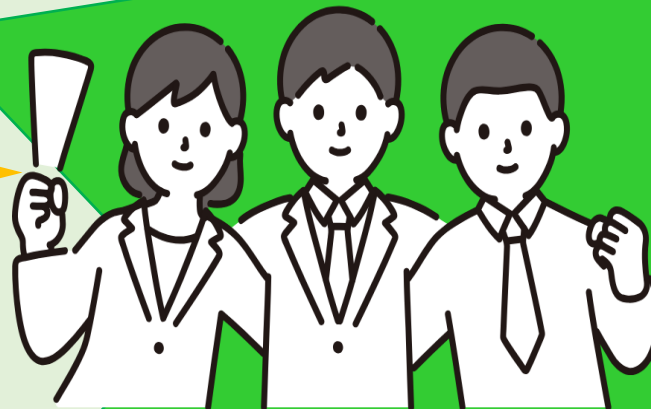


刺激の強い飴やガム  
を口に入れる

深呼吸



そのからだ  
最速20分で  
変わります!!



1週間後

脳の活動が回復し始める  
睡眠の質が改善する



2日後

味覚や嗅覚が  
回復し始める

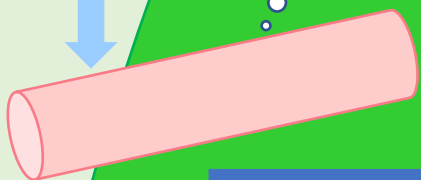


1日後

心筋梗塞のリスク  
が低下する

酸素

一酸化炭素



8時間後

血液中の酸素を  
運ぶ力が回復する

20分後

心拍数・血圧が低下し  
始める

