

たばこの害



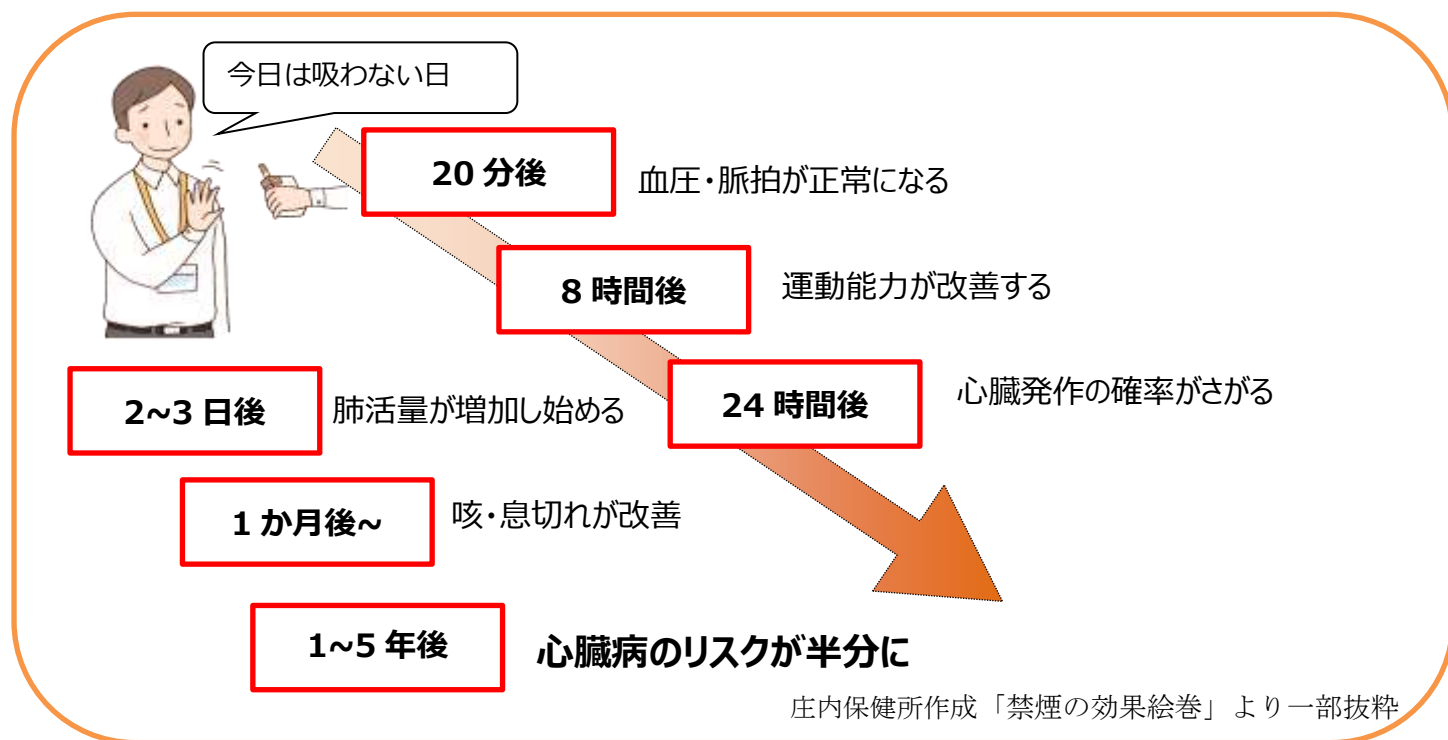
たばこの煙には**多くの有害物質**が含まれており、**心臓血管・呼吸器疾患、脳卒中、喘息、がんの発症率を高めます。**
たばこの先から出る煙（副流煙）には喫煙者が吸う主流煙より多くの有害物質が含まれており、**受動喫煙ではこの副流煙を多く吸うことになります。**

寿命が短くなる

胎児へも影響あり

加熱式タバコも有害物質あり

やめた直後から**禁煙効果**あり



吸いたくて辛いのは**2~3 分**。

イライラなどニコチン離脱症状が強くなるのは**2~3 日目**がピークです。

ガムやニコチンパッチなど**代用品の活用**が有効です。



禁煙外来は、やめられない人の強い味方
県内の医療機関情報はこちらから

山形県 禁煙治療

検索

<https://www.pref.yamagata.jp/090015/kenfuku/kenko/tabako/nonsmokingtherapy.html>

リンク：山形県ホームページ 禁煙治療実施医療機関一覧

まずは「**吸わない 1 日**」から 気軽に、禁煙してみませんか。