

★タバコの害を知り、禁煙しましょう★

【タバコの三大有害物質】

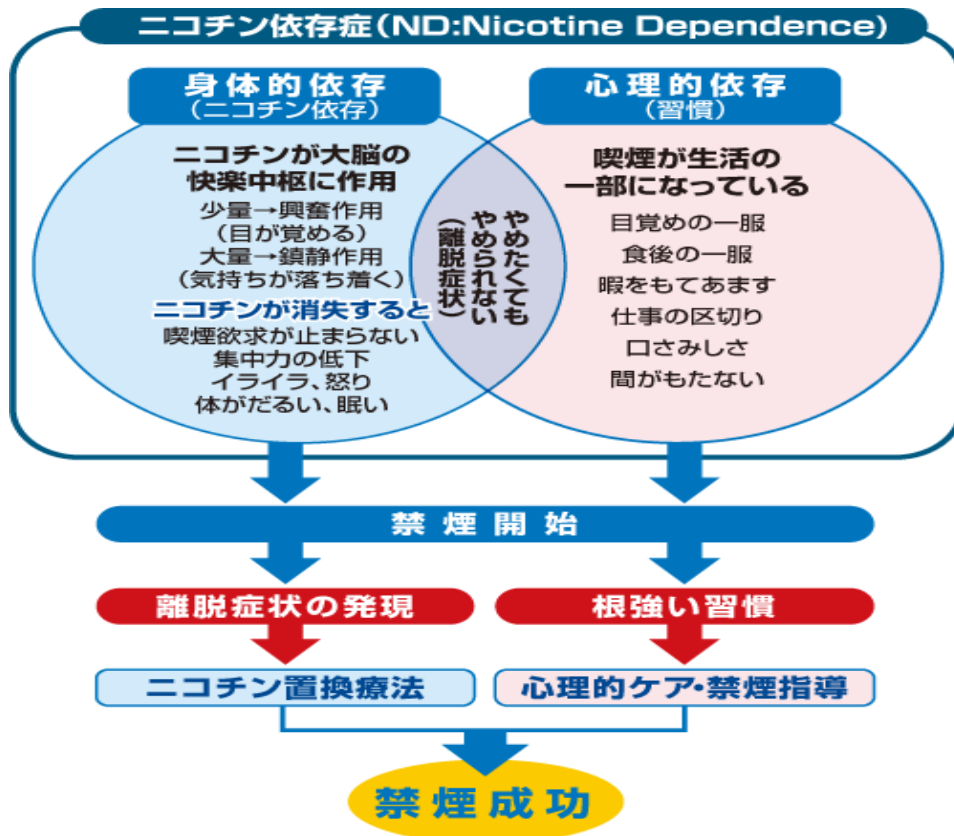
**ニコチン**……ニコチン依存を引き起こす原因物質で、中枢神経系に作用し、少量では興奮作用、大量では鎮静作用を示します。喫煙により、肺から速やかに吸収され全身に広がり、間接的には血管収縮作用ももたらします。また、代謝物は発ガン性が認められています。

**タール**……フィルターに茶色く付着するいわゆるヤニのようなべっとりしたもので、粒子相の総称です。タールには発ガン物質として有名なベンツピレンをはじめ、アミン類など数十種類の発ガン物質が含まれています。

**一酸化炭素**…酸素の180～200倍の結合能でヘモグロビンと結合します。それによって血液の酸素運搬機能が阻害され、組織の酸素欠乏を引き起こします。

【ニコチン依存症とは】

禁煙がむずかしいのは、タバコに含まれるニコチンへの薬物依存である **【身体的依存】** と喫煙習慣による **【心理的依存】** の 2 つの依存を同時に克服していかななくてはならないからです。**2つの依存を同時に克服することが、禁煙成功への近道です。**



(NOVARTIS 禁煙サポートサイトより)