

タバコにはどんな害があるの？

タバコの煙に含まれる有害物質は、4,000 種類以上もの化学物質が含まれ、**発がん性物質は、なんと 60 種類。**

**依存症とニコチン**

特に煙の中のニコチンは、麻薬にも劣らない依存性をもち、やめるのが難しい薬物です。



- 各使用者のなかで依存症になる人の割合

**ニコチン**>ヘロイン>**コカイン**>アルコール>カフェイン

- 依存症になった人での禁断症状の強さ

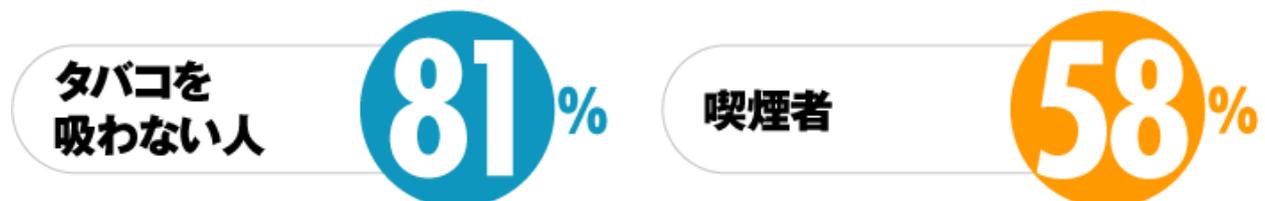
アルコール>ヘロイン>**ニコチン**>**コカイン**>カフェイン

- 依存症になった人でのやめることの難しさ

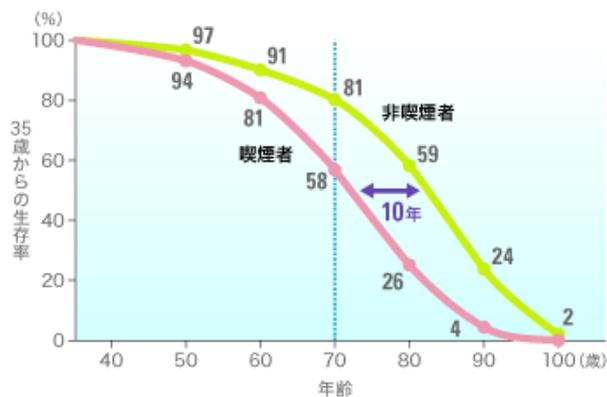
(アルコール=**コカイン**=**ヘロイン**=**ニコチン**)>カフェイン

**喫煙者は長生きできない?!**

喫煙を続けることで、10 年間も短くなります。35 歳の方が 70 歳まで生きている割合は、



## 喫煙が生存率に与える影響



**禁煙で取り戻せる寿命** — タバコを吸うことで短くなりますが、禁煙すれば取り戻せます。

禁煙を始める年齢	寿命
35歳	+10年間
40歳	+9年間
50歳	+6年間
60歳	+3年間

## お医者さんのアドバイスと新しい治療方法

お医者さんと禁煙すれば、あなたに合ったアドバイスと禁煙の治療薬を処方して貰え、**禁煙の成功率が高まります**。新たな治療法として登場した“ニコチンを含まない飲み薬<sup>\*1</sup>”は、**ニコチン切れ症状を軽くするだけでなく、タバコをおいしいと感じにくくする効果を併せもつので、続ける楽に禁煙し、禁煙をことができます**。



**喫煙外来を受けて、「しあわせ禁煙生活」を始めましょう！！**

参考文献 「すぐ禁煙」ファイザー