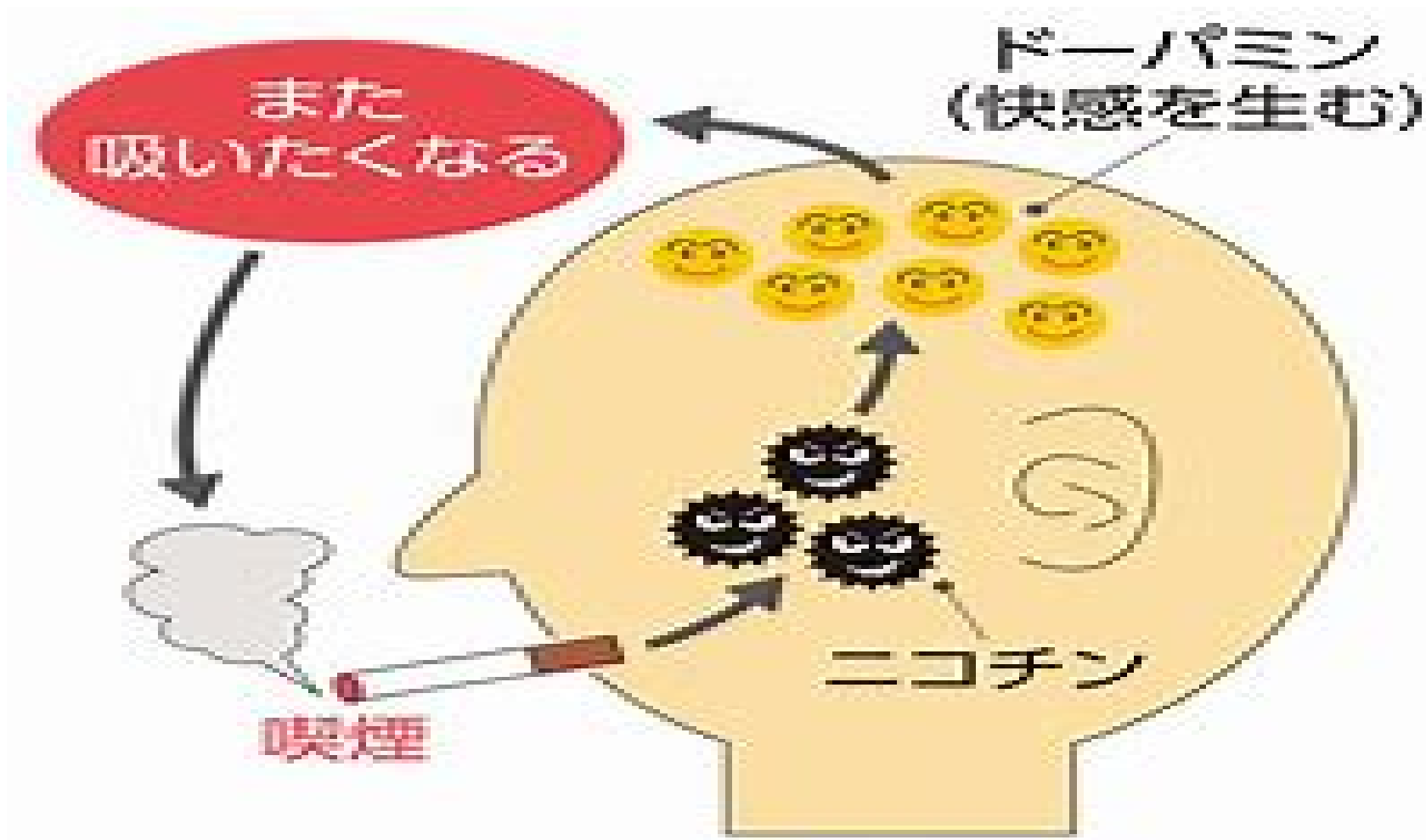


# タバコは百害あって一利なし

—ニコチン依存について①—

東北文化学園専門学校 保健室 2021年 6月発行 Ver. 7



## ニコチン依存について①…(身体的依存)

タバコに含まれるニコチンは喫煙者の脳に作用してホルモンのバランスを崩し、タバコが切れると「イライラする」「集中できない」「どうしてもタバコが吸いたい」という衝動を起こし、喫煙によりこれらが消失して「ホッとする」「落ち着く」という気持ちになりますが、これが「ニコチン依存」といわれるもので、禁煙しにくい最大の原因です。

起床後30分以内に1本目を吸う人、1日25本以上吸う人などは、ニコチン依存が強い人です。

新型コロナウイルス感染症(COVID-19)の重症化にも、喫煙は大きく影響しているといわれています。**タバコは吸わない方がいい!!**

もし、すでに喫煙している方がいたら…早めの禁煙をお勧めいたします。

禁煙方法はいろいろあります。

保健室でいつでも相談対応いたします。

**禁煙相談希望の方は2号館1階 専門学校保健室に来てくださいね。**