

ニコチン依存症を知っていますか？

② タバコを吸うとスッキリするってホント？



東北文化学園大学 健康管理センター保健室 2018年 9月発行 Ver. 12



ニコチン依存症は、確実に病気で治療が必要です。専門医のいる禁煙外来を受診するほかに、自分で禁煙するための補助として、薬局で購入可能なニコチンパッチやニコチンガムもあります。大学保健室では、ニコチン依存症のスクリーニングテストを受けることができます。必要に応じて、**お試し用のニコチンパッチも差し上げます**ので、是非相談に来てください。

～タバコを吸うとスッキリするって本当かな？～

ストレスの多い社会や学生生活をする上で、イライラを解消するのにタバコは欠かせないと思いませんか？でも、イライラは、大学や家庭などの社会生活だけが原因ではないのです。タバコを吸い終わって1時間もしないうちに、血液中のニコチンが減り、イライラや落ち着かないなどのニコチン切れ症状（離脱症状・禁断症状）が現れます。イライラの原因は、タバコを吸っているから生じてくるニコチン切れ症状の可能性が高いのです。

喫煙という行為は、喫煙自体が原因で生じるイライラを、次に1本を吸うことで解消しているだけと言えます。

禁煙が成功すれば、イライラ等のニコチン切れ症状から解放されて、健康的な生活を送ることができるのです！



ニコチン切れ ⇒ イライラ
「タバコを吸いたい」



禁断症状なし
ストレスなし

禁煙相談希望の方は1号館2階 大学保健室に来てくださいね。