

ニコチン依存症を知っていますか？

⑤ “軽いタバコ”のひみつ 「まず減煙」は余計つらい！



東北文化学園大学 健康管理センター保健室 2018年 12月発行 Ver. 15

タバコはカラダだけでは無く・・・



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。

～① “軽いタバコ”のひみつ～

低タールや低ニコチンと表記された“軽いタバコ”のフィルター側面には、空気穴が多く開いていて、煙が薄まるようになっています。しかし、実際には深く吸う、本数を増やすなどの調節をするため、体内に入るニコチンや有機物質の量は変わりません。

～② 「まず減煙」は余計つらい～

健康のために、タバコの本数を減らす減煙から始めてみようという方は多いかもしれませんが、しかし、減煙しても上記のように軽いタバコ（電子タバコも含む）の場合と同様にタバコの吸い方を調整してしまうので、健康上のメリットを期待するどころか、余計にタバコから離れにくくなります。

<ポイント>

スッパリと吸うのをやめることが、禁煙への近道です！



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。