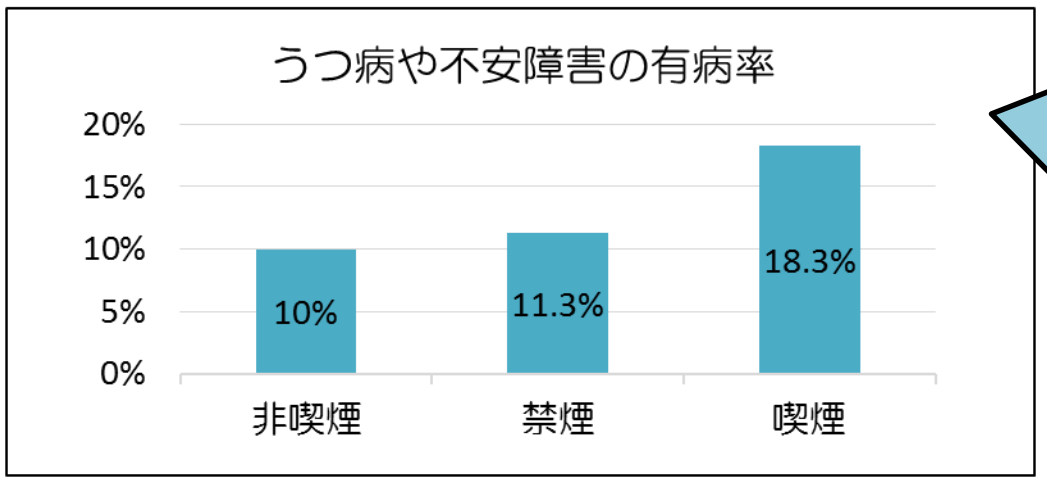
２０１５年度　　たばこに関する情報提供　第2回

～そろそろ本気で考えよう～

「こころの健康のため」にもなる禁煙

たばこを吸うと不安やストレスが解消される、そう感じたことはありませんか？
でも、それはただの思い込み。
実はたばこは**ストレスを作り出す原因**なのです。

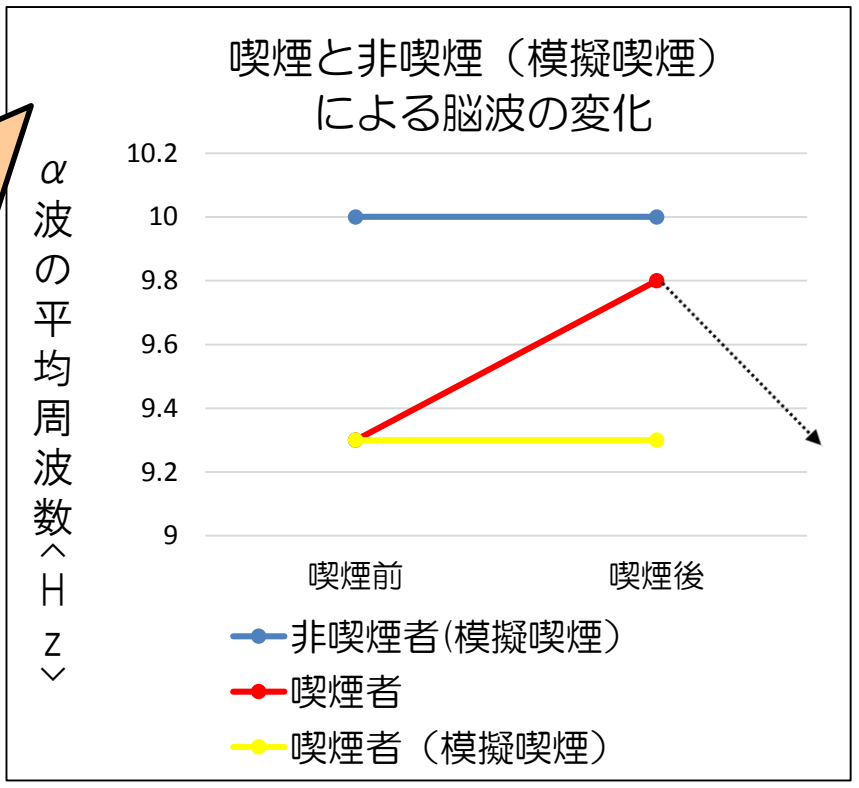


喫煙者のうつ病や
不安障害のリスクは
非喫煙者・禁煙者の
約**1.7倍**！

α波：ゆったりと気分の落ち着いたときに現れる脳波の波形。
ストレスが加わると低くなります。

喫煙者のストレス感は喫煙前に高く、喫煙直後に低下し、次の喫煙までに再び増加します。
喫煙で解消されるのは日常のストレスではなく、**ニコチン切れによる離脱症状（イライラ、易攻撃性など）**だけです。

※模擬喫煙：火をつけずにたばこをくわえるだけ。



禁煙によって、ストレスが低下し精神的健康度も改善することがわかっています。

参考①Knott. Psychophysiology 1977.3.14:150-156　②Smokers at increased risk of depression and anxiety英国心臓財団；2015.2

～たばこの支配から解放されてみませんか～

「禁煙、考えてみようかな」と思ったら･･･

まずは　健康管理C まで ご相談下さい！

禁煙補助薬は
使う？
方法は「のむ」
「貼る」それとも
「噛む」？

健康管理C　看護職が
実現可能な
禁煙プランを
一緒に考え、
6ヶ月間サポートします！

達成すれば
補助金の支給も！

失敗しても
次がある！

＜連絡先＞　各サイト健康管理センター