

～そろそろ本気で考えよう～

「あなたのせい」だけじゃない喫煙

たばこをやめられないのは、あなたの意志が弱いから…

いいえ、それには理由があります。

たばこの煙に含まれるニコチンは、麻薬にも劣らない依存性をもっています。
やめられないあなたには

「ニコチン依存性」という病気の可能性があります。

ニコチン依存性のサイクル

①たばこを吸い続けると
ニコチンと結合して快感が生じる
ニコチン受容体 (α4β2受容体) が
脳内に増えていきます。

②体内にニコチンが取り込まれ
ニコチンが受容体と結合すると、
快感を生じさせる物質
ドパミンが放出されます。
※ここで喫煙者は「ストレスがとれる」
「たばこはおいしい」と感じます。

③ドパミン供給により、
たばこをおいしいと感じるようになった脳は
益々ニコチンを要求します。
ニコチンによるドパミン供給が安定的になると
ニコチン依存が強化されます。

④脳にニコチンが欠乏すると
集中できない、イライラするなど
離脱症状が現れます。
この離脱症状を避けるため
喫煙をやめられなくなります。

<ニコチン依存症の完成です>



～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