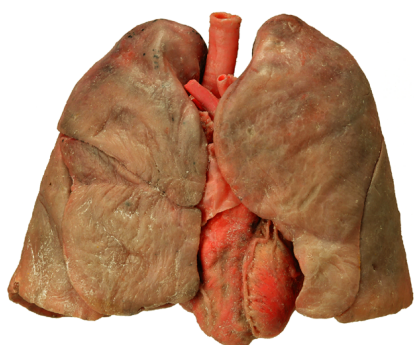


禁煙の極意

タバコを吸うことは健康を損なう危険性が増えるのはもちろんのこと、アスリートとして必要とされる心肺機能の低下や集中力の低下などがあります。



正常な肺



肺ガン

たばこと数字



1日20本タバコを吸いつづけている人と、吸わない人との平均寿命の差は**約7.5年**




肺ガンの原因のうちタバコに起因するものは**約70%**



胃潰瘍（かいよう） や十二指腸潰瘍の発生率は**約2~3倍**



1日20本タバコを吸う人が**心筋梗塞**  で亡くなる可能性は**約3倍**



1年間でタバコが原因となって亡くなる人の数は**約10万人**（交通事故死亡者の約10倍）



タバコに含まれる有害成分は約200種類、そのうち発がん性物質は**約50種類**



副流煙はとてもこわい



“副流煙”＝タバコの火のついた部分から立ち上る煙
“主流煙”＝喫煙者がタバコから直接吸い込む煙

表を見ればわかるように、副流煙はとても有害なものです。
有害な煙を吸わない権利を保障してください！

＜タバコに含まれる有害物質の比較＞
“副流煙”は、“主流煙”の何倍の有害物質が含まれるか？

| | 主流煙 | 副流煙 | 有害作用 |
|----------|-----|-----|-----------|
| ニコチン | 1 | 1.8 | 依存性薬物 |
| タール | 1 | 2.1 | 発癌物質 |
| 一酸化炭素 | 1 | 4.7 | 酸素欠乏状態 |
| カドミウム | 1 | 3.6 | 腎障害 |
| ベンツピレン | 1 | 3.7 | 発癌物質 |
| ベンゼン | 1 | 10 | 発癌物質 |
| アンモニア | 1 | 46 | 肝障害 |
| ホルムアルデヒド | 1 | 50 | 目・鼻、気道の刺激 |
| ニトロソアミン | 1 | 52 | 発癌物質 |

参考：厚生省「喫煙と健康」より

Copyright(C)「真面目にスポーツトレーニング！」 All rights reserved



たとえばタバコをやめてみたら？



休煙による体の変化（あくまで目安です）

- 30分後～：（タバコを吸っていた分上がっていた）
血圧が正常になる



- 1日後～：心臓発作の危険性が減る

- 3日後～：ごはんがおいしくなる



- 7日後～：熟睡できるようになる



- 2週間後～：肌がスベスベになる

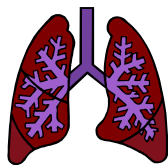
- 2ヵ月後～：疲労感が少なくなる



- 1年後～：心臓病の死亡率が2分の1になる

- 5年後～：肺ガンの死亡率が2分の1になる

- 10年後～：肺ガンの死亡率が10分の1になる





Stop! Smoking!

タバコを吸いたい症状には波があります。1～3分程度気をそらせば吸わないですみます。

【禁煙2時間後】

- ・イライラする。落ちつかない。
- ・眠い。だるい。
- ・時間が過ぎるのが長い。
- ・タバコを吸いたくなる。



- ・大きく深呼吸をする。
- ・温かいお茶を飲む。
- ・食事は、ゆっくり食べる。
- ・ミント系のガム・タブレットを食べる。
- ・冷たいお水を飲む・氷を口に入れる。



【禁煙2～3日・第1関門】

- ・初日より、ひどくイライラする。
- ・かなり辛い。のどが乾く。
- ・強く、頻回に吸いたくなる。
- ・タバコのことを、1日中頭から離れない



体からニコチンが完全に抜ける

- ・口の中がスッキリする。舌がツルツルしてくる。
- ・味や匂いが正常になり薄味がわかる。
- ・食欲がでてくる。
- ・胃腸の調子が、良くなってくる。

【禁煙1～2週間後・第2関門】

「もう大丈夫かな？」
と気がゆるむころ。
気のゆるみと自分の中の言い訳が命とり!



自律神経と心肺機能が正常になる

- ・食事は、軽めにすます。食べすぎてうとうとすると吸いたくなる!
- ・睡眠時間をしっかりとる。
- ・禁煙して1ヶ月まではお酒を飲む席を控える。

【禁煙1～3ヶ月後・最終関門?】

脳が、ニコチンによってもたらされた快感をまだ忘れていない時期。**仕事のストレスと過労、お酒**に気をつけて!



体に起こった変化やどうして禁煙したのかを思い出そう!

- ・1本くらい大丈夫と納得させないこと。
- ・選手として運動機能が回復していることを自覚しよう。
- ・タバコを吸っている自分を後悔しよう。

百害あって一利なし。継続は力なり。健康な体を取り戻そう!