



県民の命を守るために

県内タバコゼロ(無煙生活)宣言!

千葉県医師会 広報・ホームページ委員会

(本文監修 千葉県医師会 田那村 雅子 医師)

『タバコを吸っている方も、被害者です』

なぜなら…

タバコをくり返し吸っていると、脳が弱っていき、慢性的にアルファ波(癒しの脳波)やドパミン(やる気や快感を出す物質)が減っていくからです。

人間が本来備わっているこのすばらしい機能を、低下させてしまうのがタバコなのです。

そればかりか、さまざまな病気の引き金になったり、病気を悪化させたりします。

また、自分が吸っているタバコの副流煙を自ら浴び、吸ってしまいます。

そう、喫煙者もタバコの副流煙を吸わされているのです。もちろん、周りの人たちに吸わせてしまう脅威は言うまでもありません。

一人ひとりの心がけが、県民全体の健康へとつながっていきます。つらい病気を減らし、楽しく過ごせる時間を増やしていくために、タバコゼロの暮らし(無煙生活)は必要なのです。

α波・ドパミンを出せないようにしてやるぜ!

もっと吸え!

α波やドパミンを自分で出せない脳にさせられている…



お前も副流煙を吸うんだよ!

自分も副流煙を吸わされている…



タバコの真実

- ① アルファ波・ドパミンが作り出せない脳にされている
- ② さまざまな病気と深く関係していることがわかっている
- ③ 副流煙を自らも吸わされている

* タバコについての解説はミレニアム36号・67号、そして「屋内禁煙新ルール」は72号をご覧ください。

タバコにコントロールされる人生を卒業しましょう!

Let's 無煙生活♪

もうタバコにふりまわされないピッ!

