

さよなら！ スモーカーズフェイス



スモーカーズフェイスって？

ニコチンによる皮膚への血流の減少と、細胞の酸素不足、女性ホルモンの減少やビタミンCの枯渇によってシワやくすみが増えて老け顔になってしまう現象です。



主なスモーカーズフェイスの症状

① シワ、たるみの増加



② くすんだ顔色

③ つやの無い肌



女性ホルモンが減少！

喫煙のデメリット*

生理痛が

3倍

9年以上喫煙者の場合

月経不順
不妊

更年期障害
悪化

閉経**2年**
前倒し

タバコをやめると生活習慣病・発がんリスクが下がるなどメリットが盛りだくさん
少ない本数、加熱式タバコだから大丈夫と思いませんか？

詳しくは裏面もチェック！ >

こっそりやめたい人、必見

無理なく**卒煙**始めてみませんか？

「禁煙！」と思っても吸わずには
いられないのは**意思が弱いから？**

決して意思が弱いからではありません。あなたは朝起きて何分でタバコを吸いたいですか？1時間以内の場合は、ニコチン依存度が強い人です。ニコチン依存は依存症という脳に作用する病気です。



「**本数が少ないから**いつでもやめられる」
は**意外とやめられない**

吸う本数が少ないのにやめきれないのはよくあること。ニコチン依存に、タバコがないと「不安になる」心理状態が重なり、自分が思っている以上にタバコへ依存している可能性が…



「**加熱式タバコは健康リスクが少ない？**」
は**勘違い**

加熱式タバコにも、有害な物質や発がん物質が含まれています。加熱式だから健康リスクが少ないというも実証されていません。



一人で禁煙すると成功しにくい?!
薬やサポートを活用して無理なく!

風邪が長引くと、病院に行くのと同じように、ニコチン依存も専門家のアドバイスを受けて治療すると(禁煙補助薬※には体重抑制効果も)、一人でチャレンジするより成功率が上がります。周囲の適確なサポートや助言を受けて、楽しく禁煙を!

※禁煙補助薬はニコチンガム、ニコチンパッチ、飲み薬があります。持病によっては薬剤が使えないものもあります。ご使用の際は、医療機関、薬局、薬店でご相談ください。



禁煙動画を公開中!

タバコをやめて、**本来の自分**をとりもどそう



本来の自分に向けて Take Off!

ポーラ・オルビスグループ健保はみなさまの禁煙を応援します!

「スモーカーズ対策」
遠隔禁煙プログラムascure(無料)は〜コチラ▶



禁煙外来、禁煙パッチ・ガム購入援助を行っています。
詳細は健保HPを! [ポーラ・オルビスグループ健康保険組合 \(polakenpo.or.jp\)](http://polakenpo.or.jp)
問合せ先 (矢内・竹中) 03-3490-0845 pogkenpo@po-hollings.co.jp

教えてくれたのは…

京都大学大学院医学研究科 **高橋 裕子** 特任教授

京都大学医学部卒業、京都大学大学院修了 医学博士。奈良県で日本初の禁煙外来開設。現在、京都大学大学院医学研究科・社会健康医学専攻 特任教授、京都大学附属病院 呼吸器内科禁煙外来担当医、2009年より日本禁煙科学会理事長。