

NEWSLETTER

ニュースレター

働く人の為の禁煙セミナー



皆さま、こんにちは☀️

今月のテーマは【喫煙】についてです。

禁煙に役立つ最新情報や

成功のヒントをお届けします。

小さな一歩が、大きな変化につながります。

今日から一緒に、健康な未来を目指しましょう。

是非、ご参考になさってくださいませ。



なぜタバコはやめられないの？

タバコには多数の有害物質が含まれていることを皆さんご存じだと思いますが、その中の「ニコチン」がタバコをやめられないことに大きく関係しています。タバコがやめられないのは、タバコの煙に含まれているニコチンがコカインやヘロインといった麻薬にも劣らないほどの依存性があり「ニコチン依存症」という病気にかかっているからなのです。

喫煙により脳にニコチンが到達⇒脳でドーパミンを放出を繰り返すことによって、喫煙者は自然に「ストレス」をとってくれるものが喫煙だと思い違いをするようになってしまいます。



担当 保健師

一木 ひとみ

皆さまの健康のサポートをさせて頂きますのでカラダやココロの事でご不安な事があればいつでもご相談下さいね。ご相談はいつでも無料です。お待ちしています。



ご予約はこちらから

080-4735-9247

お時間、曜日等気にせず
ご連絡下さいませ✉️

オンライン動画はこちら



タバコはなぜやめられないのか？



脳

依存のしくみ



ニコチンは脳の
ご褒美ホルモン
ドーパミンを出させる

心

ストレスと結びつく



仕事や人間関係などの
ストレス解消の手段として定着

習慣

日常と結びつく



食後の一服など

生活リズムの一部になっている

自然にドーパミンを出そう！



① 食べ物でドーパミンを増やす

ドーパミンの材料はチロシンというアミノ酸です。

チロシンを多く含む食材を摂ると

脳がドーパミンを作りやすくなります。

おすすめ食材：

- 牛肉・鶏むね肉・魚（特に青魚）
- チーズ・ヨーグルト
- 卵
- ナッツ類（特にアーモンド）
- バナナ（チロシン+ビタミンB6も含む）
- カカオ70%以上のチョコ（適量）

POINT：朝食や運動前に摂ると効果的です。

血糖値が安定するとドーパミンも安定します。



③ 脳の使い方で増やす

脳は「小さな達成感」でドーパミンを出します。

おすすめ習慣：

1日の目標を小さく決めて、達成したら自分を褒める
「ありがとう」「できた！」を口に出す

新しいことを学ぶ（新しい刺激が脳を活性化）

ポイント：「ゲーム感覚」で日常を少しずつ
攻略していくイメージが◎です。



② 運動でドーパミンを増やす

体を動かすと、ドーパミン、セロトニン、
エンドルフィンが自然に増えます。

おすすめ：ウォーキング（20～30分程度）

筋トレ・ストレッチ

音楽を聴きながらのリズム運動

ポイント：運動後の「スッキリ感」こそ！



ドーパミンが出ている証拠です♪

④ 五感を使うリラックス

ストレスが強いと、ドーパミンの分泌は抑えられます。

五感を意識的に刺激してリラックスすると
自然とドーパミンが整います。

おすすめ：心地よい音楽を聴く、温かいお風呂や日光浴
自然の中で深呼吸、香り（アロマ、コーヒー、好きな香水）



なぜ喫煙で老化が進むのか？

喫煙で顔が老化、双子79組で検証 米研究

Smokers' skin may age faster than non-smokers', study of twins finds

Smoking can reduce the amount of oxygen to the skin and can speed the breakdown of collagen, found a study of identical twins that asked people to guess which twin smoked, or smoked for longer. Judges guessed right 57% of the time.

WEDNESDAY, OCTOBER 30, 2013, 3:08 PM



血管収縮による血行不良

タバコの主成分ニコチンには強力な血管収縮作用があります。

1本タバコを吸うだけで皮膚表面の毛細血管が収縮し、

約90分もの間、皮膚への血流が大幅に減少するとの報告もあります。

血流が悪くなると酸素や栄養が肌に届かず、新陳代謝が低下します。



大量の活性酸素⇒コラーゲン破壊

タバコには強力な活性酸素種が多数含まれます。

活性酸素は肌の細胞を酸化ストレスにさらし

コラーゲンやエラスチン繊維を分解してしまいます。

特にヒドロキシルラジカルのような悪玉活性酸素は細胞膜やDNAを傷つけ、皮膚の老化を加速させます。体内には活性酸素を除去する抗酸化酵素もありますが、

喫煙者では発生する活性酸素の量が多すぎて防御が追いつきません。