



タバコのこころへの影響



喫煙でストレスが
解消できる？

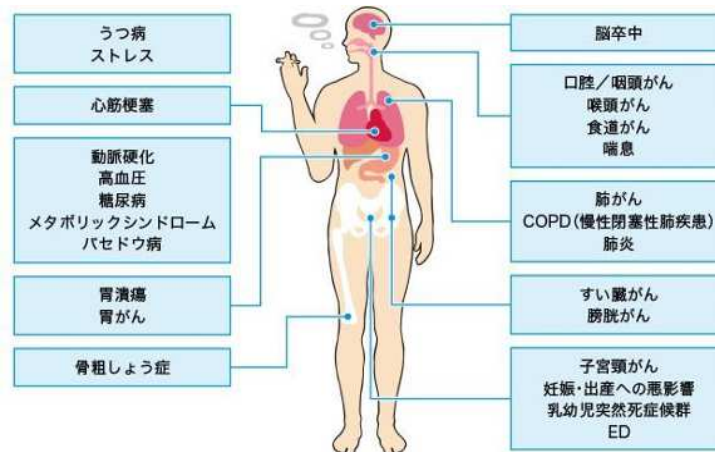


禁煙できないのは、
意志が弱いから？



禁煙すると、
メンタルヘルス不調
が改善？

タバコによるいろいろな害⇒約10年寿命が短くなる

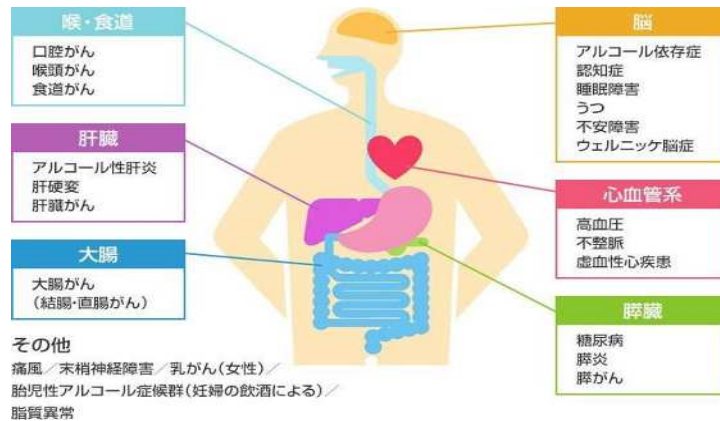


2020年4月1日健康増進法改正

受動喫煙対策



WHO（世界保健機関）も警鐘 「お酒は健康障害の最大リスク」



2021/12/09

28

なぜ、お酒は止められない？

① 脳内物質「ドーパミン」が関係

- お酒を飲む → ドーパミン分泌 ↑
- 多幸感・心地よさ・意欲向上を感じる

② 不安や苦痛を忘れさせる

- セロトニン、オピオイドも分泌 ↑
- 不安や心配などの負の感情を和らげる

③ お酒の特性

- 安価で手軽に効果が得られる
- 適量を簡単に超えやすい

④ 精神依存・身体依存のリスク

- お酒が抜けると落ち込み・意欲低下
- 飲酒量が増える → 耐性ができる → 依存強化

⑤ アルコールとうつ病

- アルコールと、抑うつ症状の関係が指摘されている



2021/12/09

27