



禁煙について



(公財) 鳥取県保健事業団
鳥取市富安二丁目9番4

Tel 0857-23-4841

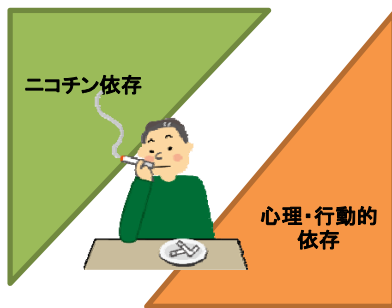
タバコは、肺がんや心臓病、脳卒中の原因ともなり、百害あって一利なし。
たばこは200種類以上もの有害物質が含まれ、そのうちの約40種類は発がん性物質といわれ
ています。

**がんや動脈硬化など、さまざまな病気の原因となり、たばこを吸っている本人だけでなく、立
ち上る煙を吸う周囲の人にも害を与えます。**

「全部↑、わかっているがやめられない。」と聞くタバコ。
今回、禁煙についてご紹介します。



禁煙を阻む2つの依存



①タバコに含まれるニコチンという薬物依存

⇒ニコチンは、脳内の多くの神経伝達物質に作用するため、その結果「頭がすっきりする」「気分が落ち着く」などの効用を感じるようになって考えられている。

②タバコ吸うことが日常生活に組み込まれ習慣化した心理・行動的依存

ニコチン依存症の簡易テスト

ニコチン依存症かどうかを質問に答えて確認してみましょう。

設 問	はい 1点	いいえ 0点
①自分が吸うつもりよりも、ずっと多くタバコを吸ってしまうことがありましたか。		
②禁煙や本数を減らそうと試みて、できなかったことがありましたか。		
③禁煙したり本数を減らそうとしたときに、タバコがほしくてほしくてたまらなくなることがありましたか。		
④禁煙したり本数を減らしたときに、次のどれかがありましたか。 (イライラ、神経質、落ち着かない、集中しにくい、ゆううつ、頭痛、眠気、胃のむかつき、脈が遅い、手のふるえ、食欲または体重増加)		
⑤④でうかがった症状を消すために、またタバコを吸い始めることがありましたか。		
⑥重い病気にかかったときに、タバコはよくないとわかっているのに吸うことがありましたか。		
⑦タバコのために自分に健康問題が起きているとわかっているのに、吸うことがありましたか。		
⑧タバコのために自分に精神問題が起きているとわかっているのに、吸うことがありましたか。		
⑨自分はタバコに依存していると感じることがありましたか。		
⑩タバコが吸えないような仕事やつきあいを避けることが何度かありましたか。		

※合計が5点以上をニコチン依存症としています。

<裏面もご覧ください>



禁煙にチャレンジ！

禁煙のためのノウハウや、禁煙グッズなどをご紹介します。

禁煙のノウハウ集

◆喫煙行動を手帳などに記録する

禁煙を始める前に、喫煙行動や禁煙達成状況を記録しましょう。自分の行動パターンがわかり、禁煙実行や継続に役立ちます。

◆禁煙開始日を決める

禁煙を始める日を決め、具体的に目標を設定しましょう。

◆禁煙宣言をする

禁煙開始日が決まったら、禁煙宣言や禁煙宣言書にサインをし、決意を固めましょう。

◆タバコを吸いたくなる場所や状況を避ける

◆タバコを吸いたくなったら、別の行動をする

運動などをするとストレス発散にも効果的です。

◆うまくできたら自分をほめる

◆タバコを勧められた時の上手な断り方を身につけておく

◆タバコを再び吸い始めた状況を予測し、その対策を練習しておく

◆禁煙に失敗した時に、「禁煙には失敗はつきものであり、今回の経験が次回に役立つ」と考えるようにする。

◆家族や友人、同僚などの協力が得られるようにしておく

禁煙は、一人で頑張るよりも、家族や友人、同僚などの周囲の協力を得た方が禁煙しやすいです。

禁煙グッズや禁煙外来、健康保険組合や自治体などの禁煙治療費の補助など、上手に使っていきましょう。

禁煙を応援！！

【グッズ】様々な物が出ています。

・ニコチンパッチ、ニコチンガム：ニコチン代替療法などで、体内のニコチンを少しずつ減らしながら、禁煙していきます。

・電子タバコ：液体を気化したものを吸うので、煙も出て、タバコを吸っている感じが得られます。液体にニコチンさえ含まれなければ、有害物質はありません。液体のフレーバーもたくさん出ています。

※iQOS(アイコス)：煙も臭いもありません。中身はタバコの葉なので、一酸化炭素などの有害物質は、削減されているようですが、ニコチンは含まれます。

【治療費の補助】

健康保険組合や自治体によっては、治療費の補助を行っているところがあります。補助を受けれる条件がありますので、ご確認ください。

気になる禁煙による体重増加について

禁煙後の体重変化について調べた国内外の研究成績は、以下の3点にまとめることができます。

- ①禁煙者の80%に体重増加が見られる
- ②体重増加の平均は2キロ前後にとどまっている
- ③禁煙後、体重増加が著明な増加(日本6キロ以上)の割合は、3%前後にすぎない

このように、禁煙後の体重増加はそれほど顕著ではなく、健康改善効果を相殺するほど大きいものではありません。

禁煙に成功してから、減量に気持ちを向けてもいいかもしれませんね。

