

今日から始める!

健康管理の **コツ**

禁煙のすすめ編

本当に知っていますか? たばこの害

たばこの煙には60種類以上の発がん物質など、多くの有害物質が含まれています。その代表的な例はニコチン、タールなどです。

たばこの害は喫煙者本人はもちろん、周囲の人にもおよぶため、禁煙が望まれます。ただ、わかってはいてもなかなかやめられないもの。それは、たばこの依存には心理的なものと身体的なものがあるためです。

あらためてたばこについて正しい知識をもち、自分に合った方法で禁煙を目指しましょう。失敗にくじけず、何度でもトライすることが大切です。



あなたのたばこ依存度チェック

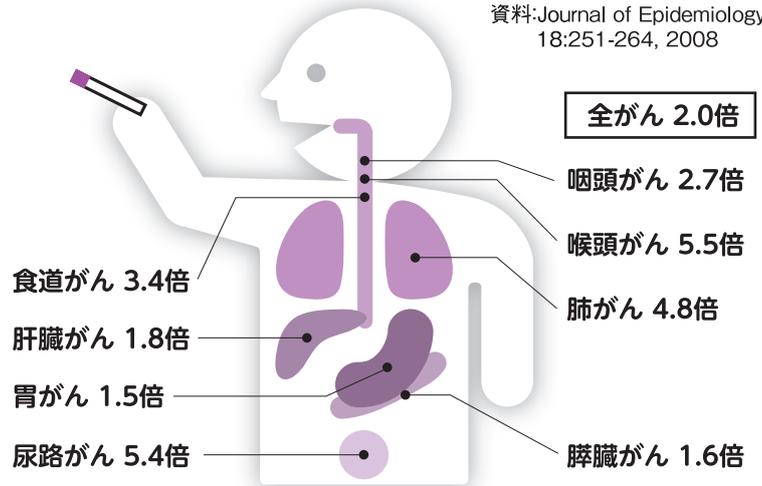
- 朝起きてすぐにたばこを吸う
- 禁煙するつもりはない、あるいはできない
- 休憩時間はまずたばこ
- 自分で吸うと決めたたばこの本数の上限を超えて吸ってしまうことがある
- たばこの吸える場所での飲酒等のつき合いが多い
- 自分は吸わないが周囲に喫煙者が多い
- 病気で1日寝ているようなときでもたばこは吸う
- 食後の一服が欠かせない

チェックの数が多ければ多いほどたばこに依存している恐れがあります。今すぐ禁煙を始めましょう!

がんによる死亡率は、非喫煙者の1.5~5.5倍！

資料:Journal of Epidemiology,
18:251-264, 2008

たばこというと肺がんのイメージが強いですが、その悪影響は全身におよびます。がんの中で、最も死亡リスクが高いのは喉頭がん。非喫煙者と比べて約6倍もリスクが上昇します。また、狭心症や心筋梗塞、ぜんそく、気管支炎、胃・十二指腸潰瘍、歯周病、骨粗しょう症など、がん以外の多くの病気にもかかりやすくなります。



非喫煙者と比較した喫煙者のがんによる死亡の危険度 (男性の場合)

メカニズムを知って、上手に禁煙！

「今さら禁煙しても」と思うなかれ！ 喫煙習慣がある人でも、平均して5年間禁煙すれば、心筋梗塞などを起こす確率がたばこを吸わない人と同程度まで減ることがわかっています。禁煙するのに遅すぎることはないのです。

タイプ別に対処しよう

禁煙が難しいのは、習慣による心理的依存とニコチンへの依存である身体的依存の二つの依存に陥っているためです。これらの依存にいかに対処するかが禁煙成功のカギとなります。

たばこをやめられないメカニズム

心理的依存

例えば…
目覚めの一服
食後の一服
何となく一服
などの習慣

やめたい！
でも
やめられない

身体的依存

例えば…
リラックスできる
頭が冴える
などのニコチンという
薬物による依存

心理的依存には？

とにかく気をそらす！

吸いたい気持ちと真正面から戦うのではなく、さらっとかわしてしまいましょう。



身体的依存には？

禁煙外来を活用！

禁煙したい人を対象に禁煙治療を行う禁煙外来では、医師が禁煙をサポートしてくれます。一定の条件を満たせば、健康保険で治療を受けられます。

ニコチンを補い禁断症状を軽減するニコチン代替療法(主にニコチンパッチを使用)や、ニコチンを含まない飲み薬を用いた治療法があり、1人で禁煙するよりも成功率が1.5~3倍高くなるといわれています。

禁煙外来については、インターネットで検索するか、お住まいの市区町村などにお問い合わせを。