

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

たばこの煙には多くの有害物質が含まれ、発がん性物質だけでも約70種類に及びます。また、たばこに含まれるニコチンは中枢神経に作用し、依存症を引き起こします。

紙巻きたばこより「煙が少ないから大丈夫」と思われがちな加熱式たばこも例外ではありません。その主流煙（喫煙者が吸う煙）には発がん性物質が含まれており、有害であることに変わりありません。

たばこの害は喫煙者本人はもちろん、周囲の人にも及ぶため、禁煙が望まれます。

あらためてたばこについて正しい知識を持ち、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。



## たばこ依存になりやすい習慣チェック

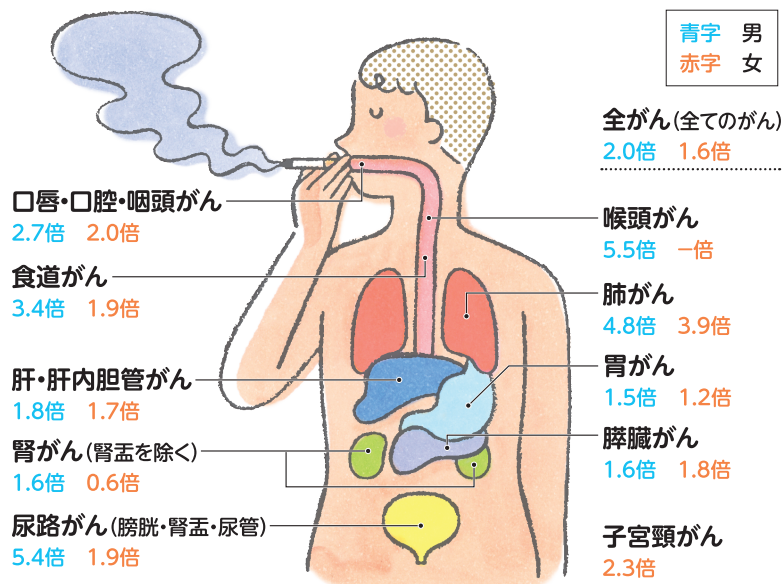
- ☒ 朝起きてすぐにたばこを吸う
- ☒ 禁煙するつもりはない、あるいはできない
- ☒ 休憩時間はまずたばこ
- ☒ 自分で吸うと決めたたばこの本数の上限を超えて吸ってしまうことがある
- ☒ たばこが吸える場所での飲酒等の付き合いが多い
- ☒ 周囲に喫煙者が多い
- ☒ 病気で1日寝ているようなときでもたばこは吸う
- ☒ 食後の一服が欠かせない

チェックした項目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!

# 禁煙はほかのどんな習慣をやめるより健康効果が！

## 非喫煙者と比較した 喫煙者のがんによる死亡の相対リスク

喫煙は呼吸器や循環器病、がんなど、体中に悪影響を及ぼすだけでなく、周囲の人にも悪影響があります（受動喫煙）。妊娠中にたばこの害を受けると、血流を介して胎児にも悪影響を与え、早産や低出生体重などのリスクが上がります。また乳幼児では、受動喫煙が乳幼児突然死症候群（SIDS）という突然死の原因になるといわれています。たばこの害は換気扇の下やベランダでの喫煙でも免れません。禁煙は一つの習慣をやめるだけで、自分と周囲の人によい影響を与える最大の方法です。



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

## 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。禁煙するのに遅過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的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！

- 冷たい水や熱いお茶を飲む
- 歯を磨く
- 散歩や体操をする
- ゆっくり深呼吸をする
- シュガーレスガムを噛む



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、一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。