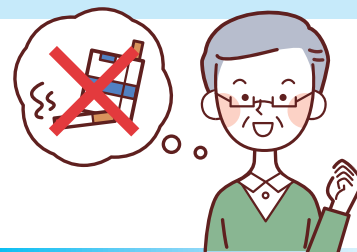


第10回 喫煙者ゼロを目指して。ススメ！禁煙への道。

みなさま、こんにちは。「タバコは身体に悪い」というのは皆さんご存知ですよね。それを知りつつも、なかなかやめられないという方、実は多いのではないのでしょうか？今回は、タバコによる病気・依存について知り、「禁煙への道」へ一歩踏み出してみませんか？



吸う人も吸わない人も… 知って！怖～いタバコの害

タバコの煙には、ニコチン、タール、一酸化炭素など約 200 種類の有害物質や約 70 種類の発がん物質が含まれています。これらの有害物質は、体内に入ると血液に溶け全身を回り、さまざまな病気や障害の原因となっていくのです。

主な病気中で

「喫煙が原因」として占める割合
(男性の場合)

- 全がん : 38.6%
- 肺がん : 69.2%
- 食道がん : 60.8%
- 喉頭がん : 74.3%
- 慢性閉塞性肺疾患(COPD) : 60.3%
- 消化性潰瘍(胃・十二指腸潰瘍等) : 76.0%



「がん」などの病気の他にも、大きな影響を受けるのが『血管』。ニコチンは、交感神経を刺激し血管を収縮させるため血管上昇を招きます。その結果、血管内膜が傷つき動脈硬化が進行し脳卒中や心臓病などの血管の病気リスクが高まります。

非喫煙者と比べて 喫煙者が血管の病気になるリスク

- 『脳卒中』：約1.4～1.6倍
- 『心筋梗塞』・『狭心症』：約2.2～3.3倍



受動喫煙による健康影響

【関連が確実なもの】

- ・脳卒中 ・虚血性心疾患 ・肺がん
- ・乳幼児突然死症候群(SIDS) など

【関連の可能性のあるもの】

- ・乳がん ・鼻腔、副鼻腔がん ・喘息
- ・慢性閉塞性肺疾患(COPD)
- ・妊婦の低出生体重、胎児発育遅延 など



【受動喫煙】

自分ではタバコを吸わないのに、喫煙者のそばに居ることで少量のタバコを吸っているのと同じ状態になる『受動喫煙』。職場や家庭などで、受動喫煙にさらされると、喫煙者と同じ病気や健康障害を引き起こしやすくなるのです。喫煙者は、周囲の非喫煙者にも、受動喫煙の危害を加えていることを知らなければなりません。



ニコチン

殺虫剤成分にも使われる猛毒。胃潰瘍や十二指腸潰瘍なども引き起こす。全身の血管を収縮させ皮膚温を低下させる。

タール

発がん性物質を40種類以上含み、肺がんをはじめ多くのがんの原因となる。

タバコに含まれる

主な有害物質

一酸化炭素

動脈硬化を進行させ、心筋梗塞などを引き起こす。ヘモグロビンと結合して軽い酸欠状態となり、持久力や作業能率が低下する。

ニコチン依存度チェック&判定




依存度チェック

禁煙を始める前に、あなたのニコチン依存度と喫煙習慣をチェックしてみましょう。下の6つの質問で、あてはまる回答を選び、合計点数で判定します。

① 朝、目覚めてから何分ぐらいでタバコを吸いますか？	61分後以降	31分～60分	6～30分	5分以内
② 喫煙できない場所(例えば公共交通機関や飛行機内等)で喫煙をガマンするのが難しいと感じていますか？	いいえ	はい	—	—
③ 1日のうちにどの時間帯のタバコをやめるのに未練を感じますか？	目覚めの1本以外	目覚めの1本	—	—
④ 1日何本のタバコを吸いますか？	10本以下	11～20本	21～30本	31本以上
⑤ 目覚めてから2～3時間以内に吸う本数のほうがそれ以降に吸う本数よりも多いですか？	いいえ	はい	—	—
⑥ 病気で1日寝ているような時でもタバコを吸いますか？	いいえ	はい	—	—
さあ、あなたの合計点数は？ _____ 点	0点	1点	2点	3点

依存度判定

上記の合計点数で、あなたの依存度を見てみよう。依存の程度によって、ふさわしい禁煙方法もちがってきます。ワンポイントアドバイスを参考に、さあ禁煙開始！

点数	ニコチン依存度	禁煙ワンポイントアドバイス
0～3点	 低い ライトスモーカー	一般にニコチン依存度が低いほど禁煙は容易です。心理的な依存が大きく、習慣的に行う「くせ」のようなもの。吸いたくなる場所やシーンを避けたり、吸いたくなった時の別の行動を考えておくとよいです。
4～6点	 ふつう ミドルスモーカー	平均的なニコチン依存レベル。個人差はあるが、ある程度禁煙への強い意志が必要。禁煙外来や禁煙補助剤(ニコチンガム・ニコチンパッチ)を活用しながらの禁煙をお勧めします。
7～10点	 高い ヘビースモーカー	ニコチン依存度が高く、禁煙による禁断症状は強めに出ます。禁煙外来などで専門家の力も借りることが禁煙への近道です。1日も早い禁煙を。



自分に合った禁煙方法で初めてみよう。

ライトスモーカー

- ・禁断症状が軽い場合は自力でも。
- ・薬局で購入できる「ニコチンガム」や「ニコチンパッチ」は処方箋なしで入手できるのでオススメです。

ミドルスモーカー

- ・禁煙外来などの医療機関で医師の指導のもと「ニコチンパッチ」を利用する方法。多くの喫煙者は健康保険を利用した治療も可能です。

ヘビースモーカー

- ・禁煙外来で「禁煙補助薬」による治療を行うことで、禁断症状や離脱症状が緩和されます。多くの喫煙者は健康保険を利用した治療も可能です。

こんなに変わるんです!! 禁煙後のカラダの変化

24時間後 心臓発作の可能性が低くなる。	数日後 味覚、嗅覚が改善する。歩行が楽になる。	1ヶ月後 咳やゼイゼイという呼吸音など呼吸器症状が改善する。スタミナが戻る。	1年後 肺機能の改善がみられる。心筋梗塞や脳卒中のリスクが大きく下がる。	2年後 虚血性心疾患や脳梗塞のリスクが低下する。	5年後 肺がんのリスクが明らかに低下する。	10年後 さまざまな病気のリスクが非喫煙者のレベルまで近づく。
--------------------------------	-----------------------------------	--	--	------------------------------------	---------------------------------	---

近年、喫煙者の中でも「加熱式タバコ」の利用者が増えていますが、紙巻タバコ同様に、健康に良くありません。依存性の高いニコチンや、紙巻タバコと同じ有害物質を含みます。よって、受動喫煙の有害性も否定できないのです。

禁煙は長年の喫煙習慣を断ち切る必要があるため、勇気と努力が必要です。失敗しても再挑戦してください。「タバコをやめたい」という気持ちがあれば成功します。禁煙への道、気軽にまずは10日間、頑張ってみよう!!



NO SMOKING