

# 今日からスタート禁煙生活

喫煙習慣が長ければ長いほど、禁煙実行までにはさまざまな苦勞や障害が伴います。まず禁煙する仲間や周囲に励ましてくれる人を見つけましょう。周囲のあたたかい強力こそが重要なのです。そして失敗しても何回でもチャレンジしましょう！

## ■誰でもたばこはやめられます

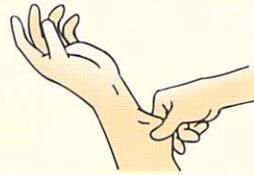
下図の日常生活での9つのポイントと、禁煙サポートグッズのニコチンパッチとニコチンガム、そして周囲からの応援、の3つ条件が揃うと、禁煙の成功率はぐっと高まります。専門家の支援などを得て、思いきって禁煙しましょう。

### 1 冷たい水(または氷、熱いお茶)

吸いたくなったら口にふくむ



### 2 痛みや刺激をあたえる



ボールペンなどでからだのどこかを少し強く刺激して気を紛らわせます。

### 3 禁煙グッズを使う

昆布や歯ブラシなどの刺激で口寂しさを紛らわせます。



### 4 からだを動かす

散歩、深呼吸、掃除、貧乏ゆすり、洗濯など。



### 5 深呼吸とリラックス法を身につける

深呼吸は新陳代謝を促進させます。



### 6 野菜を多くとる

体内にニコチンがなくなると胃腸が動きを回復し、空腹を感じるようになります。禁煙太りを防ぐためにも野菜をとりましょう。



### 7 お酒の席に気をつける

やむを得ず出席する場合には、非喫煙者の隣に座る、アルコールのほかに氷水などを準備して吸いたくなったら飲む、禁煙中であることを宣言する、などして何とか乗り切りましょう。



### 8 たばこの煙を避ける

副流煙にもニコチンが含まれています。ニコチンの記憶を呼び起こさないためにも煙からは遠ざかりましょう。



### 9 禁煙する時間をのばしていく

「1分間だけたばこを吸うのを先にのぼそう」と自分に言い聞かせます。吸いたい気持ちは1～3分で消えていきます。



## ■禁煙の強い味方、ニコチンパッチとニコチンガム

ニコチンパッチとニコチンガムは「ニコチン切れ」の症状を軽くし、禁煙をしやすくします。ニコチンガムは薬店で購入できますが、ニコチンパッチは医師の処方箋が必要ですので、専門医をたずねてみましょう。また、近くの保健センターでも情報を提供してくれるので相談してみましょう。



※ニコチンパッチはニコチンガムよりも安全性が高く効果的ですので、1日20本以上吸う人にはおすすめです。

※インターネットの「禁煙マラソン」は禁煙する人をさまざまな方法で支援しています。 <http://kinen-marathon.jp/>  
禁煙マラソンは1997年から非営利で禁煙をお手伝いしてきました。禁煙がなかなか始められない・禁煙を始めたけど続かない・挫折してしまう方。ぜひ禁煙マラソンに登録ください。

# たばこはなぜ悪い？

「禁煙しよう」と思っているにもかかわらず手が出てしまうたばこ…。喫煙習慣が長ければ長いほど、ニコチンの離脱症状は辛く苦しいものです。あきらめずにチャレンジして健康生活を取り戻しましょう。



## ●たばこはやめにくい？

たばこをある期間吸い続けていると、吸わずにいられないという、ニコチンへの依存が高まります。また、くり返し吸うことの「習慣性」により、心理的な依存も生じます。このような中毒と習慣という要因によってたばこがやめにくくなってしまいます。

## ●未成年者の喫煙は危険がいっぱい

喫煙年齢が低ければ低いほど、がんなどで死亡する危険性が高くなります。未成年のうちから喫煙習慣のある人は、ない人の6倍も肺がんによる死亡率が高くなります。

喫煙によりニコチンを吸収することで肉体的・精神的にリラックスする

喫煙が習慣化することで、ニコチンへの依存度が高まる

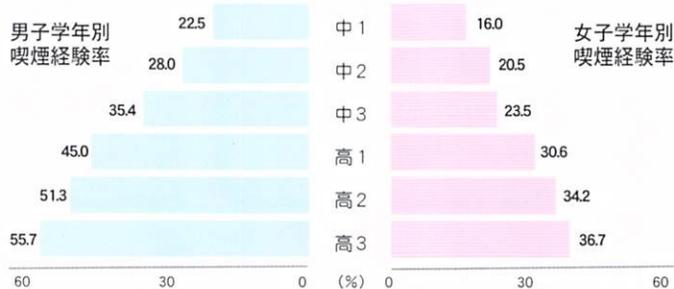
禁煙すると、イライラや頭痛などの禁断症状があらわれる



ニコチン依存症



未成年者の喫煙率



「未成年者の喫煙および飲酒行動に関する全国調査(2000)」より作成

## ●赤ちゃんのためにも禁煙を！

妊娠時に喫煙すると早産や周産期死亡率が1.2~1.4倍に上がります。さらに、喫煙しない妊婦に比べると、未熟児が生まれる可能性は2倍にもなります。妊娠中は本人だけでなく、生まれてくる赤ちゃんにも大きな影響を与えます。



## ヘルシーコラム ~ニコチン依存症~

人間の脳から分泌される神経間伝達物質は興奮や鎮静、リラックスなどの神経活動をつくり出しています。たばこを吸うと、ニコチンがこの物質の働きを代わりにするようになり、その結果自分で分泌する能力が低下してしまうのです。そのため、ニコチンが不足すると不安やいらつき、眠気などを感じるようになり「つい1本」が欲しくなるのです。

## ●たばこを吸わない人は安全？

たばこの煙の影響は喫煙者だけではありません。喫煙者のそばにいる人が吸い込む副流煙には、有害物質が多く含まれるため、たとえたばこを吸わなくても、受動喫煙によるリスクは高まるのです。



## ●健康への悪影響

たばこの煙には化学物質が4000種類以上も含まれており、そのうちの200種類は発ガン性物質やその他の有害物質が含まれているといわれています。



喫煙と健康に関する計画調査「平山 雄(1987)調べ」