



たばこはなぜやめられない？
喫煙は、循環器疾患やがんをはじめ様々な疾患の原因になります。たばこが悪いとわかっています。たばこがやめられないのはたばこに含まれるニコチンに強い依存性があるからです。

たばこを吸うと、血液中のニコチン濃度が急激に上がります。この時に「たばこがおいしい」という感覚が生まれ、いつまでもこの「おいしさ」を求めようになります。これを精神的依存と呼びます。

また、これとは逆に血液中のニコチン濃度が低くなると、落ち着きのなさ、欲求不満、不安、集中困難などの禁断症状が起こり、ニコチンが欲しくなります。これを身体的依存と呼びます。

その結果、喫煙者は毎日、喫煙本数の回数分、軽い禁断症状と回復を繰り返していることとなります。



たばこにはどんな害があるの？
たばこの煙には四千種類以上の化学物質が含まれており、そのうち200種類以上が有害と分かっています。主な成分はニコチンですが、その他タールやヒ素、カドミウムなども含まれています。

また、これらの中には、40〜60種類の発がん物質が含まれていることもわかっています。
たばこを吸うと一酸化炭素も体内に取り込まれます。一酸化炭素は酸素に比べ240倍も赤血球にあるヘモグロビンと結合しやすく、体内組織の酸素欠乏により動脈硬化が進み、脳卒中・急性心筋梗塞・大動脈解離などの循環器疾患を発症する危険度が高くなります。
たばこの本数が増えるほど、心筋梗塞で死亡する危険度も高くなるのが分かっています。

周りへの影響

たばこを吸わない人が、他の人のたばこの煙を吸い込んでしまうことを「受動喫煙」と言います。受動喫煙があると、たばこを吸わない人の体内からも実際にたばこの成分が検出されます。吸わない人も、自分の意思とは関係なく喫煙している状態なのです。吸っているたばこから出る煙（副流煙）には、喫煙している本人が口から直接吸い込む煙（主流煙）よりも高い濃度の有害物質が含まれています。



【たばこの副流煙に含まれている有害物質】

～主流煙との比較～

心臓血管・呼吸器毒性物質

- ・ニコチン...2.6～3.3倍
- ・一酸化炭素...2.5～4.7倍
- ・窒素酸化物...4～10倍
- ・アンモニア...40～170倍
- ・ホルムアルデヒド...0.1～50倍

禁煙始めませんか？

禁煙治療には、3種類の薬があります。

「飲む」タイプは、医師の処方箋が必要です。薬を飲み始めてから8日目に禁煙を開始します。通常12週間服薬を継続します。

「貼る」ニコチンパッチは、ニコチンを含んだ皮膚に貼る薬です。薬局で購入するタイプと医師に処方してもらうタイプがあります。

「かむ」ニコチンガムは、ニコチンを含んだガムですが、次第に減らしていきます。

それぞれの特徴がありますので自分に合った方法を見つけましょう。

剣淵町立診療所では禁煙外来を行っています。健康保険等で禁煙治療を行った場合、1万3千円〜2万円程度の自己負担があります。町の助成事業がありますので是非ご検討ください。

健康福祉課 保健グループ

【剣淵町禁煙治療費助成事業】

対象者：町立診療所の禁煙外来で

治療し終了した方

助成額：上限5千円

申請場所：健康福祉課保健グループ