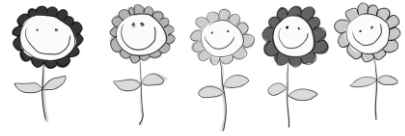


# 保健師からの

# へるす さぽーと

No.55



## ◆今だからやめろ！たばこ

たばこの害が広く知られ、社会の禁煙化・分煙化が当たり前になってきました。しかし、まだまだ若い女性の喫煙率の増加や無煙化が難しい家庭がまだまだ少なくない現状です。たばこが健康に与える影響についてはよく知られていますが、子どもや周囲にいる人への害について、正しく認識する必要があります。

## ◆驚きの有害物質

たばこにはニコチンやタールのほか、ヒ素、カドミウム、一酸化炭素、アンモニア、トルエンなど200種類以上の有害物質が含まれているといわれています。これらの有害物質は、火をつけて喫煙

するときの800〜1000℃という高熱によって、さらに複雑な有害物質に変わっていきます。

火のついたたばこから立ち上がる副流煙には、喫煙するときの口から吸いこむ煙に比べてニコチンは3倍、一酸化炭素は5倍、アンモニアは50倍、発がん性物質は3〜20倍も多くなることがわかっています。

他人の吸うたばこの煙を吸い込む「受動喫煙」も肺の病気の原因の一つとなっており、身近に喫煙者がいる場合は注意が必要です。

## ◆たばこをやめられない理由

喫煙者の約4割は『たばこをやめたい』と思っています。しかし禁煙を決意して吸うのをやめても長続きしない人が少なくありません。禁煙が難しいのはたばこに依存性があるからです。

たばこの依存性には①ニコチンによるもの②朝の1服が欲しい、イライラが治るなど、心の依存によるものがあり、吸いたい気持ちが生じます。

## ◆吸いたい記憶を切り替える


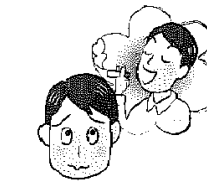
たばこは、吸っていてよかった、

という記憶があるから、吸いたくなるので、たばこをやめてよかったという記憶を積極的にイメージすることが大切です。

例えば、禁煙の効果には次のものが挙げられます。

- ◎息切れしにくくなる（呼吸機能の改善）
- ◎肌の調子が良い（血流が良くなる）
- ◎食事がおいしい（禁煙開始3日〜1週間で味覚が改善）
- ◎部屋がきれい（壁紙が汚れない）

### ニコチン依存と心の依存

●ニコチン依存	●心の依存
 <p>離脱症状：1週間ほど 薬が効きやすい</p>	 <p>離脱症状：数か月〜数年 薬は効かない</p>
心の依存のために、つい1本吸ってしまい、禁煙が続かない人がいる。	

また、たばここと結びついた記憶は長く残るため薬で消すことはできません。次のような工夫で気を紛らわせましょう。

### 喫煙による健康被害

- 呼吸器系の病気になりやすい  
COPD(慢性閉塞性肺疾患)など
- がんになりやすい  
喉頭がん、食道がん、肺がんなど
- 動脈硬化を促進する  
心筋梗塞、脳梗塞 など

禁煙でこれらの病気の危険性が低下することを思い出して、吸わないようにする。

◎氷水や熱いお茶を少量ずつ飲む

◎ガムをかむ、歯磨きをする

◎軽い体操や歩く

◎家族の手助けや禁煙仲間に応援してもらう

その他、禁煙を考えている方はこれらに加え、禁煙補助薬（ガム、パッチ）や禁煙外来での相談も有効です。

平成25年度の剣淵町特定健康診査を受診された方のうち19・1%の方が喫煙しています。これは、国14・0%、道17・6%の喫煙率と比較し多い結果となっています。日常生活の中に禁煙習慣を取り入れ、喫煙による健康被害の減少を目指していきたいですね。