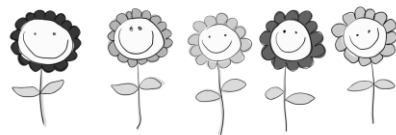


保健師からの

へるす さぽーと

No.61



喫煙の正体は？

禁煙や分煙の建物が増え、タバコを吸う方は肩身の狭い思いをされているのではないのでしょうか。タバコを吸う方は「ニコチン依存症」という病気にかかっているということがわかってきました。タバコをやめたくてもやめられないのは、意志が弱いからではなく、喫煙の本質が薬物依存という「脳の病気」であるからです。

タバコの害は？

タバコというと、肺がんを思い浮かべる人が多いと思いますが、日本人の三大死因（がん、心疾患、脳血管疾患）とも密接に関係しています。また、タバコの悪影響を受けるのは本人だけではなく、喫煙者本人が吸い込む煙を「主流煙」、タバコの火のついた部分か

ら立ち上る煙を「副流煙」と言いますが、タールや一酸化炭素などの有害物質は、副流煙の方が多く含まれています。タバコを吸う夫をもつタバコを吸わない妻が、肺がんで死亡するリスクは、夫がタバコを吸わない場合に比べ、1.5倍も高くなるという研究データがあります。

軽いタバコに替えても

書は減らない！

タバコを吸う方の血液中のニコチン濃度は、その人の依存の程度に応じて決まっています。そのため、ニコチンの少ないタバコに切り替えると、ニコチン血中濃度を自分にあつたレベルに維持しようと、無意識に吸う本数が増えたり、吸うピッチが速くなったり、深く吸い込んだり、タバコの根本まで吸うようになってしまいます。その結果、ニコチンやタールなどの有害物質が体内に吸い込まれる量はあまり減りません。逆に、一酸化炭素の体内への取り込みは増加してしまうため、虚血性心疾患や脳梗塞など動脈硬化に係した病気にかかる危険がかえって増加することになります。

あなたに「リッター」の

禁煙方法は？

①薬を使わず自力で禁煙する

喫煙本数が少ない人、自分で禁煙する自信のある人にオススメ

メリット

・費用がかからない

デメリット

・禁煙後に体重が増える可能性がある。
ある。

・禁煙後に、禁断症状のために禁煙を続けるのがつらくなったり、途中で挫折する可能性がある。

②ニコチンガムを使って禁煙する

ヘビースモーカーじゃない人、いつでもガムをかむことができ、人にオススメ

メリット

・一般の薬局・薬店で購入できる。
・タバコを吸いたくなったときに

使えば、すぐに喫煙の欲求を抑えることができる。

デメリット

・正しいかみ方をしないと効果が出ない。胸やけや胃の副作用が出やすい。

・ヘビースモーカーの場合、必要なガムの個数が多く、費用がかかる。

③禁煙外来を利用する

喫煙本数が多い人、楽に確実に禁煙したい人、自力で禁煙する自信のない人にオススメ

メリット

・医療機関で健康保険などで治療が受けられる。

・息に含まれる一酸化炭素の濃度を測定したり、医師のアドバイスを受けることができる。

デメリット

・医療機関の継続受診が必要。

禁煙を始めるのに「手遅れ」はありません。禁煙で健康な体を手に入れましょう。

禁煙外来のお知らせ

剣淵町立診療所では、6月から禁煙外来を開始する予定です。また、町では禁煙外来の治療費の助成を開始します。

剣淵町立診療所で、禁煙外来治療を終了した方が対象です。1人1回申請することができ、助成額は5千円です。

※不明な点は、健康福祉課保健グループ保健師にお問い合わせください。