

タバコがやめられない人へ

禁

煙

吸う人には快適でも、吸わない人には不快なタバコ…。人によってタバコに抱く気持ちはさまざまですが、誰もが知っておかなければならないことがあります。それは、タバコが私たちの体にどのような影響を与えるのか、ということです。

タバコを吸う本人はもちろん、自分では吸わない人の体にもタバコが影響を及ぼしていることは、すでに多くの人が知っているところでしょう。

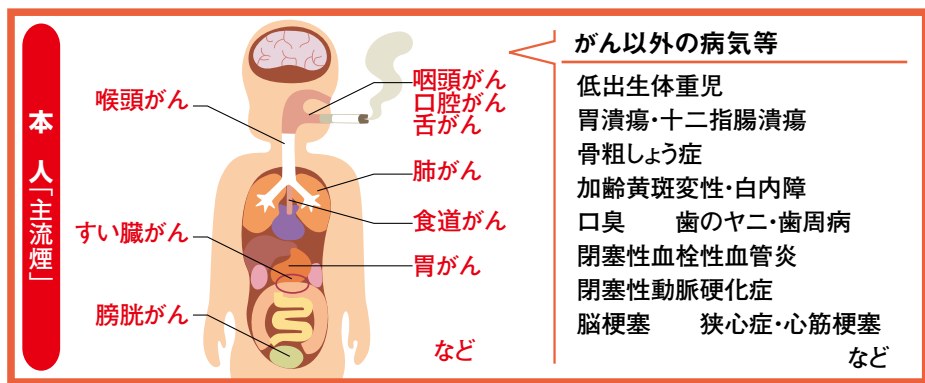
タバコは“百害あって一利なし”これを機に禁煙してみませんか？

タバコの害を知ろう

健康

有害物質を多く含むタバコの煙は、私たちの体によく影響を及ぼし、さまざまな病気を引き起こします。がん、脳卒中（脳出血・脳梗塞・くも膜下出血など）、虚血性心疾患（心筋梗塞・狭心症など）は日本人の3大死因となっていますが、喫煙はこれらの病気の発症に大きくかかわる

要因の一つです。ほかに慢性閉塞性肺疾患（慢性気管支炎や肺気腫）などの呼吸器の病気はもちろんのこと、胃・十二指腸潰瘍などの消化器の病気、歯周病、骨粗しょう症など数々の病気の発症に、タバコが関連しています。



お金

1日にタバコに使う金額を500円とします。1日だけならそれほどでもないのですが、改めて計算してみてください。1

ヵ月で15000円、1年間で20万円近く使っているのです。10年間でなんと200万円ものお金がかかってしまいます。

日常生活

● 周りへの危害

<ヤケド> タバコの火のついている部分（燃烧円錐）の温度は600～900℃とされています。歩きタバコで他人の洋服を焦がしてしまったり、ちょうど手の位置にある子供の顔などに当たったりしたら…など考えてください。



● 味覚

タバコは味覚を麻痺させ、食欲を減退させます。舌をオブラートで包んだ状態で食べるようなものですから、せっかくの美味しい料理も本来の味を楽しむことができません。

禁煙をし、食べることの喜びを実感してください。

● 家族が喜ぶ

受動喫煙がなくなるのはもちろんですが、部屋が汚くならない、臭くならない。寝タバコなどによる火事の心配がない。など禁煙を行うことで、家族が喜ぶことは間違いありません。



<受動喫煙> タバコの火がついた部分から出る煙（副流煙）を吸うことにより、自分が吸わなくても体に害を及ぼします。副流煙はフィルターを通さない分、主流煙よりはるかに多くの有害物質を吸ってしまいます。

● 喫煙場所を探さなくて済む

近年、路上喫煙を始め、公共の場での喫煙スペースが減ってきています。喫煙者にとっては喫煙場所を探すだけでも一苦勞になっています。

禁煙をしてしまえば、少なくとも、この苦勞から解放されます。

禁煙のすすめ

タバコを吸う人の中には「今さら禁煙しても遅い」と考えている人がいるかもしれませんが、そんなことはありません。タバコの健康に対するリスクは、吸った本数と期間に大きく関係しています。つまり、禁煙することにより、さまざま

な病気にかかる危険性を低くすることができるのです。

禁煙に「今さら」はありません。過去に戻ることはできませんが、将来のために今すぐタバコをやめることはできます。チャンスを逃さないでください。

禁煙の前に

禁煙を始める前に心構えをしてもらいたいことがあります。それは、禁煙の動機をはっきりさせることです。紙に書いて確認しましょう。また禁煙によるメリットも書き出してみましょう。

禁煙を始めるとニコチン切れによる禁断症状があることも知っておいてください。禁断症状は最初の3日間が辛く、5日もすればほとんどなくなります。

禁煙中の注意

禁煙中は基本的に次のようなことに注意して過ごしましょう。

① 水やお茶をよく飲む

水分には、禁断症状を緩和する作用があるとされています



② 脂っこい料理は避けて 食事は腹八分目を守る

脂っこい食事はタバコを欲し、満腹になるとタバコへの欲求が…



③ 野菜・果物を中心にした食事をとる

野菜や果物はビタミンが豊富です。喫煙者は一部のビタミンをタバコで消費していますので、不足したビタミン補給にもおすすめです



④ 禁酒・禁コーヒー

コーヒーやアルコールは喫煙要求を高めます



⑤ タバコを吸っている人に近づかない

他人がおいしそうにタバコを吸っているのを見ただけでも欲求が高まります



⑥ よく眠る

ゆっくり休んで心にも体にもストレスを溜めないように



これらには、ニコチン依存症の禁断症状を緩和するだけでなく、禁煙を継続するための効果もあります。

●喫煙タイプ別 吸いたくなった時の対処法

喫煙タイプ	対策1	対策2	対策3
刺激型(タバコに刺激を求めている)	深呼吸をする	顔を冷水で洗う	軽い体操をする
感覚型(手持ちぶさた)	消しゴムなどを手に持つ	スケッチなどを描く	ガムを噛む
くつろぎ型(タバコを気分転換に吸う)	軽い散歩をする	ぬるめのお湯に入る	軽い内容の読書をする
依存型(タバコが手放せない)	運動をする	コーヒーは避ける	野菜のスティックなどをかじる
習慣型(タバコが生活習慣の一部になっている)	友人に電話をする	趣味に打ち込む	通勤経路など生活パターンを変える
逃避型(気を紛らわすために吸う)	水を飲む	ストレッチ体操をする	お茶を飲む

禁煙を継続する

禁断症状は、3日もすれば峠を越えて弱まってきます。しかし、せっかく体の状態が落ち着いてきたのに衝動に負けたり、昔の習慣や情性でついタバコを手にしてしまうことが少なくありません。特に、お酒を飲んだとき、ストレス・不

安を感じたとき、退屈なときが要注意。紹介した方法を日々の生活に取り入れながら、禁煙を続けてください。一瞬、一瞬の積み重ねが禁煙継続につながります。

何度でもチャレンジしよう

禁煙は、長年の「中毒」ともいえる習慣を断ち切る必要があるため、想像以上の努力と勇気が必要です。このため、一度失敗したからといってあきらめたり、恥ずかしがっ

たりする必要は全くありません。

「タバコをやめたい」という気持ちがあればいつかは必ず禁煙できます。