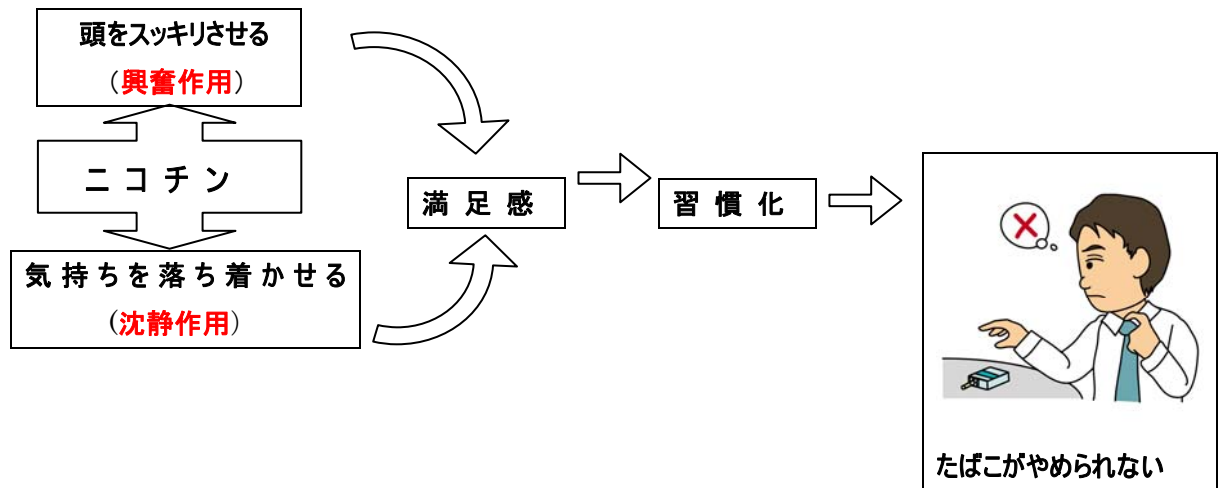


たばこについて

どうしてたばこを吸いたくなるの？

たばこに含まれるニコチンは、頭をスッキリさせ（興奮作用）、気持ちを落ち着かせる（沈静作用）2つの相反する作用を持っています。そのため、たばこを吸うと**一時的な満足感を得られますが、続けていくうちに習慣化してしまい、気がつけばたばこをやめられなくなってしまいます。**



どうしてたばこは身体に悪いの？

初めてたばこを吸った時、ほとんどの人がむせたり、気分が悪くなったりしています。それは、たばこの煙の中に含まれる**200種類以上の有害物質**の影響です。

たばこに含まれている3大有害物質

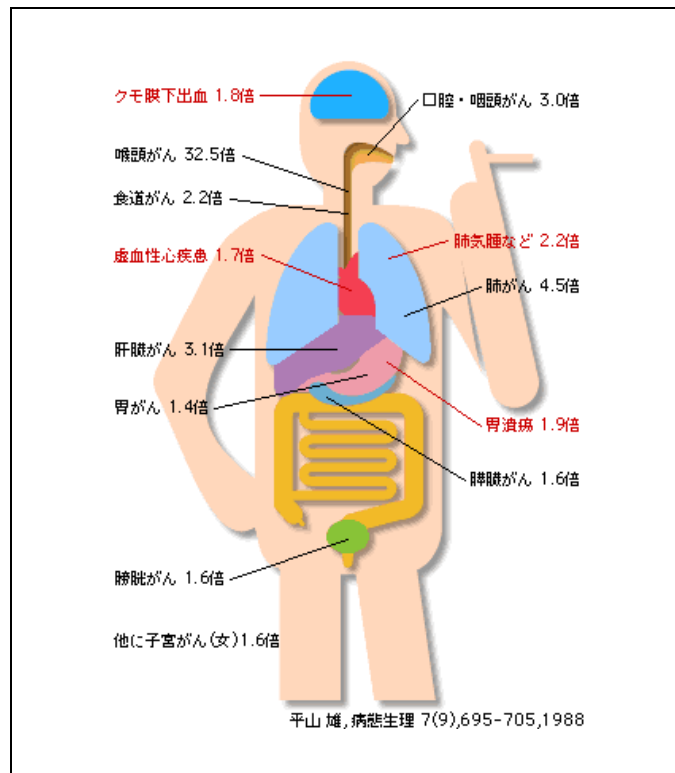
- ◆ **ニコチン** わずか 50~60mg で成人を殺す**猛毒**です! 1本でも幼児なら危険です。
- ◆ **タール** **発がん性**があります。
- ◆ **一酸化炭素** 赤血球のヘモグロビンと強力に結びついて、血液の酸素運搬作業を妨げ、**身体中の酸素を欠乏状態**にし、動脈硬化を促進します。

たばこを吸うとどんな害があるの？

- ◆ **がん** **肺、口腔、咽頭、喉頭、食道、胃、すい臓、肝臓、腎臓、膀胱、子宮頸部**など
- ◆ **循環器疾患** . . . **脳血栓、脳出血、心筋梗塞、狭心症、末梢血管障害、大動脈瘤**
- ◆ **呼吸器疾患** . . . **慢性気管支炎、肺気腫、喘息**
- ◆ **消化器疾患** . . . **胃潰瘍・十二指腸潰瘍**
など、さまざまな病気を引き起こします。



●非喫煙者(1.0)と比較した
喫煙者の死亡率(男)



その他にも・・・

◆女性の場合

*不妊・月経不順・閉経が早まる・骨粗鬆症 になりやすいです。

*妊娠中に喫煙すると、**妊娠合併症・胎児死亡・流産・早産・未熟児出産・先天奇形**に影響します。

何故なら、喫煙によって、妊婦自身の体のみならず、胎盤や胎児への血管が細くなり、胎児に十分な栄養や酸素が届かなくなるからです。生まれてからも、**知能や発達の遅れ、発育に影響し、SIDS(乳幼児突然死症候群)**を引き起こす原因になります。



◆男性の場合

***ED(勃起障害)**を引き起こす原因になります。

◆子どもの場合

*未成年者の喫煙は法律で禁じられています。若い内から喫煙を始めるとニコチン依存症になりやすく、早い時期からの喫煙により、肺がんの危険度が上昇します。好奇心からたばこに手をだす子どもをなくすには、「本当に格好いい大人はたばこを吸わない!」といった教育も大切です。

◆心臓に負担をかけるために、**運動機能が低下**します。

- ◆血流が悪くなるために、
 - ・**シワ**が増えて、肌の老化を早めます。
 - ・ビタミンCを破壊するため、**シミ**や**そばかす**が増えます。
 - ・**抜け毛・冷え性・肩こり**の原因になります。

回りの人にどんな悪影響があるの？

喫煙者が直接口から吸いこむ煙を主流煙、たばこの点火部から立ち上がる煙を副流煙と言います。副流煙に含まれる有害物質の量は、主流煙を1とすると、ニコチン 2.8 倍、タール 3.4 倍、一酸化炭素 4.7 倍と各種成分の濃度が高く、回りへの刺激が強かったり、肺から吸収される煙による症状や反応が強くなります。喫煙男性の妻の肺がん死亡率は、非喫煙男性の妻より明らかに高く、夫の喫煙量と共に高くなることがわかっています。また、親が喫煙者である子どもの喘息は、親が喫煙者でない子どもの3倍であると報告されています。子どもに喘息やアトピーがあれば、親がたばこをやめるのが一番の治療法です。

【ニコチン依存度をチェックしてみましょう！】

*以下の質問はあなたのニコチン依存度をチェックするものです。自分にあてはまる回答に○印をつけ、それらの点数を加算して、合計点数を計算してください。

質問	0点	1点	2点	3点
①朝目覚めてから何分位で最初のたばこを吸いますか？	61分後	31~60分後	6~30分後	5分以内
②喫煙が禁じられている場所（例えば、図書館・映画館など）で、たばこを吸うのを我慢することが難しいと感じますか？	いいえ	はい		
③1日の中でどの時間帯のたばこをやめるのに最も未練が残りますか？	右記以外	朝起きた時の目覚めの1本		
④1日何本吸いますか？	10本以下	11~20本	20~30本	31本以上
⑤目覚めてから2~3時間以内の方がその後の時間帯より頻繁にたばこを吸いますか？	いいえ	はい		
⑥病気でほとんど1日中寝ている時でもたばこを吸いますか？	いいえ	はい		

ニコチン依存度の判定； 0~2点：低い、 3~6点：中くらい、 7点以上：高い

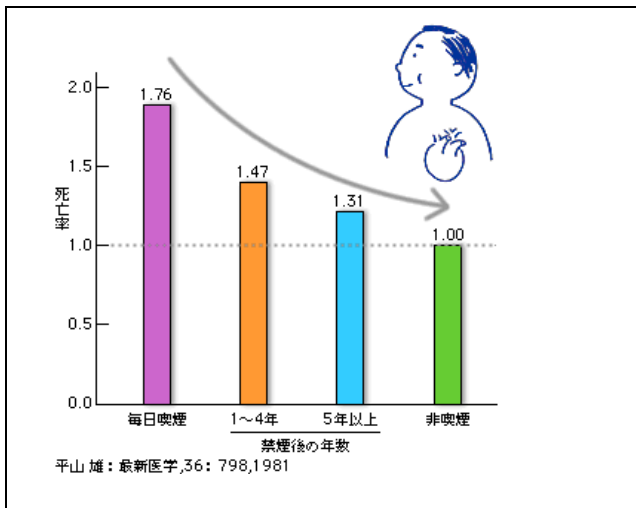
いかがだったでしょうか？ニコチンにどれだけ依存しているかわかり、ショックを受けられたかもしれません。今さら禁煙なんて無理と思われたかもしれません。でも、あきらめないでください。ニコチン依存は、決してあなたのせいではありません。ニコチン依存は病気なのです。しかも、治療が可能な病気なのです。

禁煙後どんなメリットがあるの？

	メリット	デメリット
喫煙	？	肺が黒くなる・口臭が臭い・衣類やカーテンにおいがつく・回りの人に嫌がられる・本人のみならず家族の命を脅かすなど
禁煙	ガンや心臓病で死亡する確率が下がる・目覚めが爽やか・咳や痰が止まる・口の中がさっぱりし味覚や嗅覚がもどり食べ物がおいしい・お金がたまる(たばこ代がいらなくなるため)・家族も喜ぶなど	何もないです

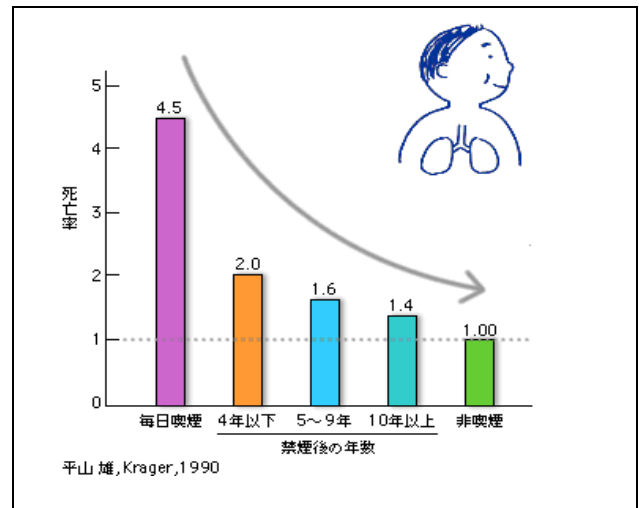
●禁煙後の年数と虚血性心疾患死亡率の関係(男)

(非喫煙者を1として)



●禁煙後の年数と肺がん死亡率の関係(男)

(非喫煙者を1として)

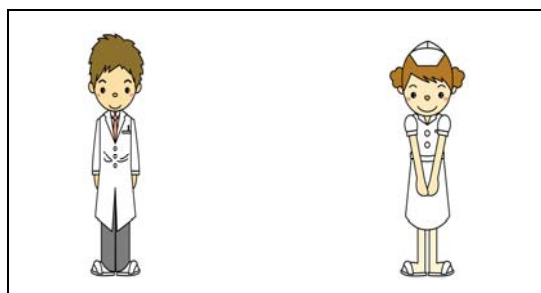


喫煙は全くメリットがありません。デメリットばかりですね。逆に禁煙すると、デメリットは全くなくメリットばかりです。上のグラフからも、禁煙は早ければ早いほど、虚血性心疾患や肺がんなどの疾患による死亡率が減少することがわかりますね。

たばこについておわかりいただけただけでしょうか？禁煙に少しでも興味をもっていただけたならもうあなたの禁煙は始まっているのです。

まずは、気軽に禁煙を始めてみませんか？禁煙に興味のある方は、

禁煙治療外来へお越しください。あなたの禁煙をサポートいたします！



さあ、禁煙をはじめよう！

禁煙を始めるにあたり、皆さんにお尋ねします。

●どんな時にたばこを吸いたくなりますか？

- ・手持ち無沙汰な時
- ・仕事で行き詰った時
- ・イライラした時
- ・無意識
- ・食後
- ・リラックスしたい時
- ・酒の席

なるほど。退屈な時、リラックスしたい時、イライラした時、無意識に、相反するどんな状況の中でもたばこを吸いたくなるのですね。それって、たばこに支配されているのではないのでしょうか？

●あなたはたばこが好きですか？

たばこが好きと思われる方はどことが好きですか？

- ・におい
- ・味（おいしい）
- ・気持ちが落ち着くところ
- ・吸っている自分が格好いい
- ・集中できる

なるほど。最初にたばこを吸った時のことを思い出してみましよう。煙くさくて、むせて、息が出来なくなりませんでしたか？いつの間にかくさいにおいに慣れてしまい、おいしいと認識してしまうのです。また、たばこを吸って、一時気持ちが落ち着いたように感じても、しばらくするとまた吸いたくなりいつの間にか何本も吸っていたりしませんか？あるいは、たばこを吸うと集中できると思っていて、実は集中できたように感じているだけではないのでしょうか？

そつと、自分に問いかけてみてください。

では、禁煙への気持ちがかたまったら、**強い動機**をつくりましょう。

強い動機があれば、ニコチンが抜けるときに生じる離脱症状（無性にたばこが吸いたくなる。イライラする。落ち着かない etc）をクリアしやすい、長年たばこを吸い続けていた習慣を断ち切ることが可能なのです。

<動機づくり> ・子どもが生まれる。

- ・健康診断の結果で高血圧を指摘された。
- ・職場が禁煙になった。
- ・たばこにお金がかかる。など。

禁煙開始日を決めましょう

気持ちの上でも、身体の上でも楽なときに開始することをお勧めします。

- ・ 仕事が一段落したときで、時間に余裕があるとき
- ・ 盆休みや正月休みなど禁煙開始前後を休みにできる
- ・ 誕生日・結婚記念日・歳始めなど、自分にとって特別な意味のある日
- ・ お酒を飲むとたばこを吸いたくなるので、忘年会・歓迎会・宴会などお酒を飲む機会が多い時期は避ける。

禁煙開始までの準備期間に自分の喫煙パターンを観察してみましょう

自分がいつ、どんな時に喫煙するのか注意深く観察することで、自分の喫煙パターンがわかります。禁煙を開始してから **たばこを吸いたくなった時**のように対処したらよいか、**あらかじめ考えておく**といいですね。

<喫煙パターン> 起床時 朝食後 運転中 昼食後 昼休み 仕事の合間
手持ち無沙汰 ストレス時 夕食後 テレビを見ているとき
読書・書き物・考え事をしているとき 酒の席 就寝前

禁煙することを信頼できる人に宣言しましょう

禁煙は一人で行うと大変辛いです。信頼できる家族・友人に宣言することで、**時には励ましてもらい、気持ちを強くもつ**ことで禁煙の成功に結びつきやすいです。

いよいよ禁煙開始です

- * 毎日禁煙日記をつけましょう。ニコチン製剤を使用されるなら、量も記入しましょう。
- * 禁煙後、個人差はありますが、3日後くらいから離脱症状がでてきます。
- * **喫煙状況・離脱症状を記入し、自分の状態を把握**しましょう。
記入例) ・起床後、目覚めが悪い。たばこを吸いたくなるが、軽い体操をして紛らわせる。
・車の運転中、渋滞にあいイライラ。1本たばこを吸う。

ニコチン製剤ってどんなものがあるの？

ニコチンが身体から抜ける時に生じる症状を離脱症状といいます。離脱症状は個人差がありますが、強くでる場合大変辛いです。その症状を和らげる目的で、ニコチン製剤を利用します。ニコチン製剤は、身体にニコチンを補充することで一時的に離脱症状を和らげ禁煙を容易にすることができます。**ニコチン製剤を利用することで禁煙の成功率は2倍アップ**します。ニコチン製剤は、ニコチンパッチ、ニコチンガムなどがあります。

	ニコチンパッチ	ニコチンガム
使用方法	毎朝、1枚皮膚に貼る。皮膚からニコチンを吸収する。一定期間を置きながら、サイズの大きいものから小さいものに替えていく。	たばこをすいたくなった時に、1日1個をゆっくり間を置きながらかむ。 口の中の粘膜から吸収される
特徴	1. 使用法が簡単 2. 安定したニコチンの血中濃度の維持が可能 3. 歯の状態に関係なく使用できる。 4. 医師の処方箋が必要。2006/6/1より保険適用になる。	1. 短時間で効果がでる 2. ニコチン摂取量の調節ができる 3. 口寂しさを補える 4. 処方箋なしで薬局で買える。 5. 歯の状態が悪かったり、仕事中は使用しにくい。
使用注意	皮膚のかぶれ・かゆみ・睡眠障害	喉の痛み・胸やけ・胃の不快感

離脱症状の対処法・離脱症状は3日以内に現れます。7～10日を過ぎるとずいぶん楽になってきますよ。

- ・たばこが吸いたい・・・水を飲む、深呼吸する、軽い体操や運動をする、糖分の少ないガムや昆布をかむ。
- ・イライラ・落ち着かない・・・深呼吸・リラクゼーション法（音楽・お香・香りのいいお茶を飲む・森林浴）、仕事の量を減らす。
- ・頭痛・・・足を高くして寝る、水枕をする。
- ・身体がだるい・眠い・・・睡眠を十分とる、軽い体操や運動をする。

吸いたい気持ちをコントロールする方法・離脱症状がおさまってもたばこを吸いたい気持ちはかなりの期間続きます。長年喫煙してきた習慣はなかなか抜けないものです。

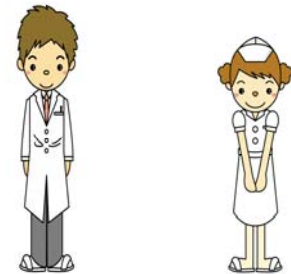
- * 喫煙と結びついている生活行動パターンを変える→朝一番の行動順序をかえる。
 - ・コーヒーやアルコールをひかえる
- * 環境の改善→喫煙具を全て処分する
 - ・たばこを吸いたくなる場所を避ける（宴会・飲み会を控える）
- * 喫煙にかわることをする→水やお茶を飲む。
 - ・昆布やガムをかむ。
 - ・深呼吸をする。
 - ・趣味を見つける。

禁煙継続のコツ・・禁煙して1ヶ月もすると身体はずいぶん楽になりますが、ちょっとしたきっかけで喫煙を再開してしまうことがあります。たった1本でも油断は禁物です。あらかじめ対策を立てておくと良いですね。

- ・ たばこの害について自分なりにイメージをもつ。
- ・ 気楽な気持ちで禁煙を続ける。
- ・ 禁煙しようと思ったきっかけや、禁煙中の努力を思い返す。
- ・ **禁煙できたことに自信をもつ。**
- ・ **禁煙して良かったことを考える。**（体調が良くなった・ご飯がおいしい・家族に喜ばれた・お金の出費が減った）
- ・ 周りの人に禁煙をすすめる。

禁煙に失敗したら・・・

禁煙に失敗したとしても、落ち込まないでください。ニコチン中毒はそれだけ強く、喫煙してきた習慣に打ち勝つのはとても大変なことなのです。**2・3回失敗してもあきらめないでください。**失敗してもまた体調の良い時、精神的に楽な時、**頃合をみて気楽に禁煙を再開してみてください。**1人で大変であれば、**周りの協力を求めてください。**どうぞ、**敬節クリニック禁煙治療外来**にお越しください。あなたの禁煙が成功できるよう、スタッフ一同お待ちしております。一緒に頑張っていきましょう！



(医)敬節クリニック