



すこやか洞爺湖

保健師から

高橋千恵

タバコと健康

今考える、喫煙マナーの大切さ

このところ、タバコに対する考え方が大きく変わってきました。タバコには様々な有害物質が含まれ、ニコチンによる依存性も指摘されています。タバコを吸わない人が自分の意思に関係なく喫煙者の煙を吸われることを受動喫煙といいますが、場合によっては喫煙者が吸うよりももっと有害な煙を吸う危険があり、喫煙者本人の健康だけでなく周囲の人の健康にも害を及ぼすことが明らかになっています。

このような受動喫煙を防止するため、平成15年に健康増進法が施行されました。この法律では公共施設や交通機関など多くの人が集まる場所で、より確実に分煙・喫煙をするよう定められています。施行後、学校・体育館・病院・官公庁施設などの一部の敷地・建物内を全面禁煙するなど喫煙への規制が全国的に大きく動き出しています。

喫煙は様々な病気を引き起こす

喫煙による病気というと、一番に肺がんを思い浮かべがちです。しかし、肺がんより喉頭がんの方が、かかる確率は高くなっています。がんは口腔、咽頭、喉頭、肺など、煙の通過点で特に高くなっていますがそれ以外で

禁煙のコツ

タバコを吸いたくなる気持ちを鎮める0力条



冷たい水やお茶を飲む
体を動かす
頻りに歯を磨く

2～3回深呼吸してリラックスする

10分我慢をする(吸いたい衝動は10分でおさまる)

お酒の席に用心

煙の多い場所には行かない

気楽な気持ちで禁煙している時間を延ばしていく

空腹・口寂しい時は低カロリーで噛みごたえのある食べ物をニコチンガム・ニコチンパッチ、喫煙外来の利用(禁煙を助ける物やシステムは色々あります。自分にあった方法を取り入れてみましょう)

禁煙を始めるとニコチン切れによる禁断症状があります。

症状と程度は個人差がありますが、眠気・イライラ・集中力低下・たまらない喫煙欲求などの精神症状や心拍数の減少・視覚異常(明るく感じられる、焦点が合わない)・便秘・食欲が出るため太ってしまうなどの身体症状が代表的です。これらの症状は最初の3日間はピークになり、峠を越えて弱まってきます。

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、昔の習慣からついタバコに手を出してしまうことが少なくありません。特にお酒を飲んだ時、ストレス・不安を感じた時、退屈な時が要注意。

紹介した方法を日々の生活に取り入れながら、禁煙を続けてみてください。一瞬、一瞬の積み重ねが禁煙継続につながります。

も、がんにかかる確率は非喫煙者に比べ高くなっています。又、呼吸器系以外にも高血圧・心疾患・脳卒中等の循環器系にも悪影響を及ぼします。タバコ関連の病気は長期間治療を必要とするものが多く、本人だけでなく家族にも影響を及ぼすため、自分だけの病気として済ますことができないのが現状です。

タバコはやめられなく禁煙のすすめ

タバコをやめたい、でもなかなかやめられない...という理由

はタバコに依存性があるからです。その依存性は大きく2つ。タバコを吸うことでリラックスした、頭がスッキリしたなど過去の経験に頼ってしまう「精神的依存」とニコチン中毒による「ニコチン依存」です。この2つに長年タバコを吸うという動作を行ってきた「習慣」が重なり合い、喫煙がなかなかやめられないということにつながります。

禁煙に「今さら」はありません。今日から始めてみませんか。