



# すこやか洞爺湖

保健師から

大道 淑 恵

## 禁煙に挑戦してみませんか

**煙** 草は、発がん性物質であり、血管を収縮させる働きがあるなど身体への害があり、副流煙がまわりの人にも害を与えるものというご存知でしょうか。

2003年に健康増進法が施行され、受動喫煙防止策をとるよう求められることになり、禁煙や喫煙場所の指定が公共施設、公共交通機関などで進んでいます。

体に悪いこともわかっていて、煙草を吸いにくい環境になっても、それでも煙草をやめられないのは、煙草の魔力の「ニコチン依存」によるものです。

煙草を吸うことにより、脳の神経細胞に快や不快などを伝える物質（アセチルコリンなど）の働きをニコチンが代わってするようにになり、血液中のニコチン濃度が下がると脳が煙草を吸うように指令をする仕組みが出来てしまいニコチンを絶えず補給せざるを得なくなってしまう。

煙草に手を出さないのが一番

です。

煙草も吸いにくくなり煙草をやめたいと考えている人は、禁煙の一步を踏み出しませんか。

煙草が生活の中心であるライフスタイルを変えることは、それぞれ自分流のやり方しかありませんが、参考のために、いくつかの工夫の例を挙げてみます。ニコチン代替療法（ニコチンパッチ）やニコチンガムを使う方法もありますが、自分でやりぬくという意識が必要です。

口寂しさに対しては冷水や昆布、ノンカロリーガムなどの飲み物、食べ物で対応。散歩、歯みがき、深呼吸などの気分転換により喫煙要求を一時忘れる。

飲酒の席を避けるなど喫煙する環境を避ける。起床後の一服を、洗顔、ウォーキングに出かけるなど喫煙につながる行動を変える。

禁煙に成功すると、「そっぴいえ、咳が減った」とか「食事がおいしくなった」ということが自

覚され、ささやかな幸福感を感じる事が出来、煙草に関わる不快感からの開放感をあじわう

ことが出来ます。さらに自分の決意をやり遂げたという達成感は何にも変えがたいものです。

テロールの代謝を阻害することにより、動脈硬化を促進させるといわれています。

3. ニコチン 「タバコ依存の主役は、ニコチンです」

ニコチンは“多幸感”と言われる精神作用を持っています。これは、コカインなどの薬物と同様の作用です。人がタバコを吸うのはその作用を欲するためです。また、ニコチン毒性が強く、非常に短時間に吸収されます。初めてタバコを吸った時、フラットしたり、気分が悪くなったりするのは、ニコチンの急性毒性症状です。



(禁煙指導研究会から)

## タバコの三二知識

三大成分：タール・一酸化炭素 (CO)・ニコチンについて

1. タール 「タールには発癌物質、毒性物質などが含まれます」

タールは、タバコに含まれる粒子分子のうち、フィルターに茶色く付着する、いわゆるヤニのようなべっとりしたものの総称です。

ベンツピレンなどをはじめとして、100種類以上の発癌物質やニコチンを含む粒子で、煙中ではエアロゾル状になっています。

2. 一酸化炭素 (CO) 「一酸化炭素 (CO)は動脈硬化を促進させる原因です」

COは、酸素に比べ200倍も強く酸素を運ぶ血液中の成分であるヘモグロビンに結合し、身体に酸素欠乏状態を引き起します。また、これ以外にも血管壁や血小板を傷つけたり、肝臓でのコレス