

保健師だより

禁煙のススメ

たばこの煙には200種類以上の有害物質が含まれています。有害物質の中には少なくとも70種類の発がん性物質があり、がん、心筋梗塞、脳梗塞、糖尿病、慢性呼吸器疾患(COPD)などの健康障害の原因となって、年間約13万人が亡くなっているといわれています。



ニコチン依存との闘い

禁煙しようとしてもできない原因は、ニコチンへの依存が考えられます。ニコチンが切れると、イライラや集中力の低下、落ち着かないなどの離脱症状が現れ、禁煙3日目で多くの人が症状のピークを迎えます。以降は、徐々に離脱症状が落ち着いてきますが、また喫煙を再開してしまう要因は依存の影響といえます。

禁煙は治療できます！

まずは吸いたい気持ちをそらし、喫煙に代わる行動を意識的に行うなど、日常生活を工夫することが大切です。また禁煙補助薬を使用することで、離脱症状を和らげながら禁煙することも可能です。禁煙治療は下記条件を満たすことで、保険を使用し、医療機関の禁煙外来で受けることができます。

- ①直ちに禁煙しようと考えている
- ②35歳以上の人については、ブリンクマン指数
(1日の喫煙本数×喫煙年数)が200以上
- ③禁煙治療を受けることに文書で同意していること
- ④ニコチン依存症のテスト(下の診断テスト)が5点以上



5点以上は
要注意！

質問事項	はい (1点)	いいえ (0点)
1. 吸うつもりだった本数よりも、ずっと多くのたばこを吸ってしまうことがあった		
2. 禁煙や本数を減らそうと試みて、できなかったことがある		
3. 禁煙や本数を減らそうと試みて、たばこが欲しくてたまらないことがあった		
4. 禁煙や本数を減らそうと試みて、次の症状が出た (イライラ・神経質・落ち着かない・憂鬱・集中しにくい・頭痛・眠気) (胃のおかつき・脈が遅い・手の震え・体重増加)		
5. 項目4の症状を解消するため、たばこを吸い始めることがあった		
6. 重い病気にかかった時、たばこはよくないと思いつつ吸うことがあった		
7. たばこが原因の健康問題を自覚しながらも、吸うことがあった		
8. たばこが原因で精神症状(神経質・不安や抑うつ)が起こっていることを自覚しつつ、吸うことがあった		
9. たばこに依存していると感じることがあった		
10. たばこが吸えない仕事環境や、付き合いを避けることが何度かあった		

禁煙の効果

咳や痰が減り、目覚めが良くなったり、健康を実感する機会が増えるほか、喫煙による健康障害や、喉頭がん、肺がん、心疾患などの病気になるリスクが下がります。また、受動喫煙による周囲の人への悪影響がなくなります。



あすてらす健康相談室の案内

健康相談(予約制)、血圧測定、検尿などを行っています。お気軽にお越しください。☎72-6682
毎週月～金曜日 午前9時～11時/午後1時～4時(あすてらす休館日を除きます)

●問合せ先 健康課健康推進係 ☎72-6666