

喫煙

～ タバコについて考えよう ～

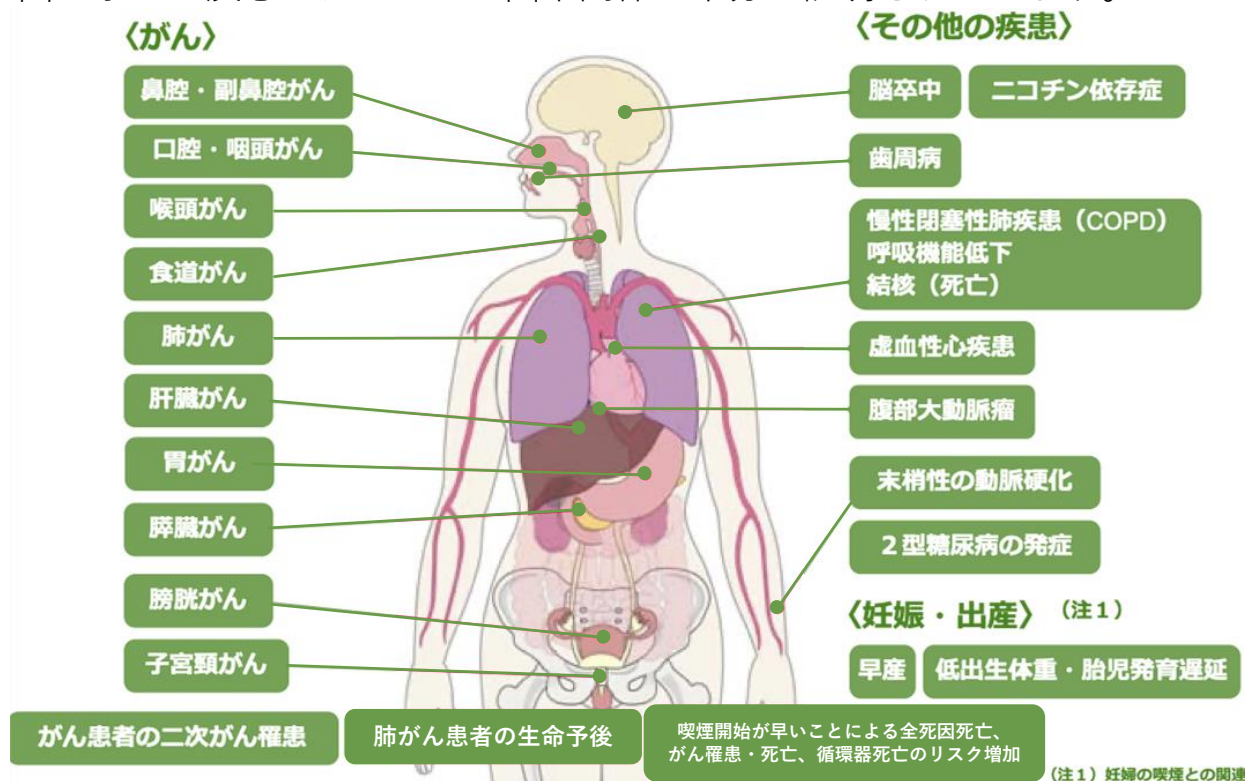
5月31日は『世界禁煙デー』

タバコが健康に良くない事はわかっているけどやめるのはなかなか難しいものです。今月は喫煙の害と禁煙のポイントをご紹介します。

予防できる最大の死亡原因は“喫煙”

喫煙は多くの病気と関係しています。

図に示した疾患はタバコとの因果関係が十分に証明されています。



「喫煙と健康 喫煙の健康影響に関する検討会報告書」資料・スライド集（厚生労働省）を加工して作成

吸わない人にも影響...受動喫煙は2種類

二次喫煙

喫煙者が吸っている煙、喫煙者が吐き出す煙、タバコから立ち昇る煙などにはニコチンやタール等多くの有害物質が含まれています。

二次喫煙はタバコを吸わない人がその煙で害を受けることです。

三次喫煙

たばこ由来のニコチンや化学物質は、喫煙者の毛髪や衣類、カーペットやカーテンなどの表面に付着して残留します。三次喫煙は子供やペットを抱いたり、居住空間が化学物質にさらされ害を受けることです。

受動喫煙は「別室で吸う」「換気する」「空気清浄機」などでは減らせない！

「はい1点」「いいえ0点」5点以上の方はニコチン依存症と判定！ ニコチン依存症スクリーニングテスト



- ① 自分が吸うつもりよりも、ずっと多くタバコを吸ってしまう事がありましたか
- ② 禁煙や本数を減らそうと試みて、できなかった事がありましたか
- ③ 禁煙したり本数を減らそうとした時に、タバコがほしくてほしくてたまらなくなる事がありましたか
- ④ 禁煙したり本数を減らした時に、次のどれかがありましたか（イライラ、落ちつかない、集中しにくい、頭痛、眠気、手のふるえ、食欲または体重増加）
- ⑤ ④の症状を消すために、またタバコを吸い始める事がありましたか
- ⑥ 重い病気にかかった時に、タバコはよくないとわかっているのに吸う事がありましたか
- ⑦ タバコのために自分に健康問題が起きているとわかっているのに、吸う事がありましたか
- ⑧ タバコのために自分に精神的問題※が起きていると分かっているのに、吸う事がありましたか（※禁断症状ではなく喫煙により神経質・不安・抗うつなど）
- ⑨ 自分はタバコに依存していると感じる事がありましたか
- ⑩ タバコが吸えないような仕事やつきあいを避ける事が何度かありましたか

禁煙のコツ

禁煙するのに遅すぎることはありません。
禁煙の失敗を恐れず「とりあえずやってみる」という気持ちで気楽に始めましょう。



対処法を決めておこう！

吸いたい気持ちは長く続いても3分～5分。そのときに喫煙以外で可能な行動やタバコの代わりを考えておくことで、喫煙欲求にも対処できます！

自分を褒めよう！

禁煙継続の最大のポイントは、**継続への自信を高める**こと。1日でも禁煙できたら褒めてあげましょう。浮いたタバコ代でご褒美を買うのもいいですね♡

気分転換の方法を考えよう！

スポーツや趣味など気分転換の方法を考えましょう。特にスポーツは、軽い抗うつ剤程度の効果がありおすすめです！

お薬 ※薬剤師さんと相談して選びましょう

禁煙の強力なサポーターが「**禁煙補助薬**」。つらい離脱症状も薬を用いることで緩和され、比較的楽に禁煙できるようになります。

アプリ

保険適用になる治療用アプリやゲーム感覚で利用できるものなど、ご自身に合ったアプリを見つけて活用することもおすすめです！



禁煙外来を活用しよう ※保険適用になるには一定の基準があります

12週間に5回の治療に**健康保険が適用**されます。専門の医療者からアドバイスをもらえるため、**自力の禁煙と比べてより楽に確実に禁煙**できます。