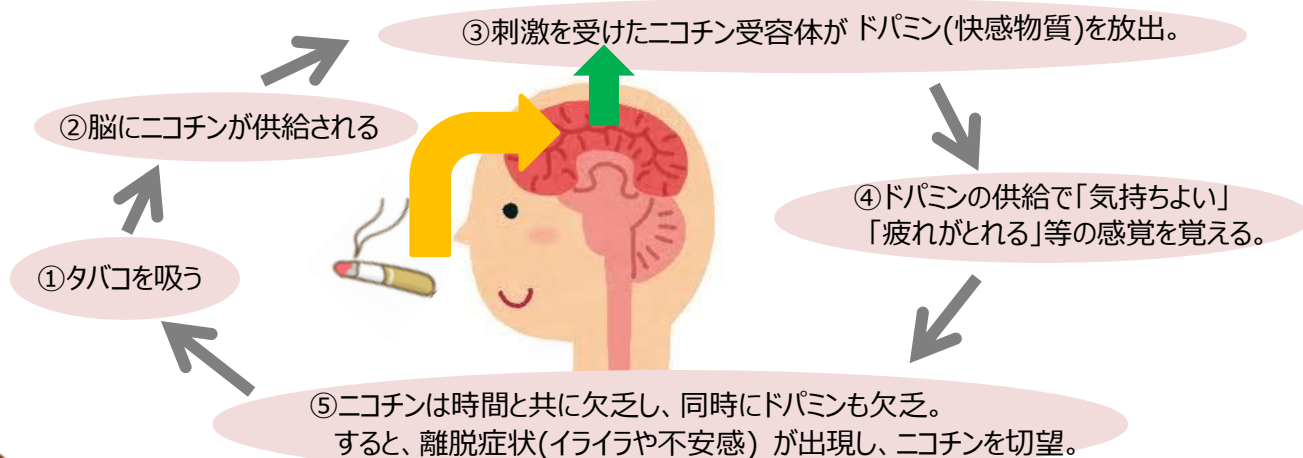


# ～禁煙始めてみませんか？～

タバコが健康に大きな影響(がん・虚血性心疾患・脳卒中等)を与えることは、よく耳にしますが、それでもタバコをやめられない方は少なくありません。2020年の東京オリンピック開催に向けて、喫煙環境の整備が始まっている今、『タバコ』がもたらす影響を理解して、禁煙への第一歩を踏み出してみましょ。

## タバコを吸うと身体はどうなるの？

タバコを吸うと、下図の①～⑤の反応が起こります。その結果、ニコチンを摂取しないと、ドーパミンの供給がされなくなり、普段の生活の中で何となく「満足感」を得られなくなります。



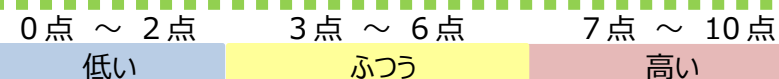
ドーパミンは、何かを達成した時・おいしい食事をした時などに供給され、「満足感」が得られます。本当は、タバコを吸わなくてもドーパミンは放出されるのですが、ニコチンという薬物に頼ったために、ニコチンがないと生活出来ない身体へと変化してしまうのです。

## ニコチン依存度チェック (FTND 指数)

あなた、あなたの家族・友人のニコチン依存度はどうですか？ 点数を計算してみましょ。

質問	0点	1点	2点	3点
①朝目覚めてから何分くらいで最初のタバコを吸いますか	61分以後	31～60分	6～30分	5分以内
②喫煙が禁じられている場所でタバコ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タバコ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	21～30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も頻繁にタバコを吸いますか	いいえ	はい		
⑥病気でほとんど1日中寝ている時でも、タバコを吸いますか	いいえ	はい		

### ニコチン依存度



依存度が高いほど、禁煙後は離脱症状で悩まされます。また、タバコを吸うこと自体が日常生活の中に組み込まれていて、その長年の習慣を変えるのも非常に困難と言われます。次は禁煙方法を簡単に紹介します。自分にあった方法でTRYしてみましょ。

## 禁煙してみようと思ったら...

離脱症状はニコチンが体から抜け出して正常に戻ろうとする反応です。禁煙直後から生じ、3日以内にピークとなり、おおむね1週間、長くても2～3週間で消失します。ニコチン依存度が低い方・喫煙期間が短い方は、まず自力での禁煙を試してみてもいいでしょうか？

自分の力だけで禁煙してみる方法	禁煙補助薬を使う方法
<ul style="list-style-type: none"> <li>●期日を決めて一気に禁煙を開始</li> <li>●一定の離脱症状は覚悟(3～7日が山)</li> <li>●喫煙と結びついている生活パターンを変える →食後早めに席を立つ →コーヒーやアルコールを控える →ストレスをためないようにする</li> <li>●喫煙のきっかけとなる環境を改善する →タバコ・ライター・灰皿は処分 →タバコの煙に近寄らない(パチンコ店、居酒屋等) →タバコが買える場所に近づかない</li> <li>●吸いたい気持ちを紛らわす →深呼吸、水や氷を口にする、散歩や体操、歯を磨く、糖分の少ないガムをかむ 等</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●ニコチンパッチ・ニコチンガム →口の中や皮膚からニコチンを少しずつ吸収させ、離脱症状を軽減してくれる。薬局で購入できるが、ニコチンパッチは禁煙外来で処方されると保険適応となる。</li> <li>●内服薬 →成分にニコチンを含まない薬は少量のドーパミンを放出する作用があり、離脱症状を軽減させると共に、タバコをおいしいと感じにくくさせる。禁煙外来等の医師の処方箋が必要で、費用負担は保険適応となるので、3割負担。定期的な受診が必要となり、3ヶ月で2万円程度かかる。</li> </ul>

## ★加熱式タバコ★



副流煙を考慮して紙巻タバコから替える方が多いようです。周囲への心遣いが感じられるのは大変良いことですが、残念ながら加熱式タバコもニコチンや発がん物質を含んでいるため「タバコ」であることに変わりありません。また、加熱式タバコを吸った後の呼気の中にも有害物質が含まれているため、紙巻タバコ同様に周囲への配慮は必要です。禁煙への第一歩を踏み出すなら、やはり、きっぱり吸わないのが原則！

## タバコをやめると、こんないいことが...

- ・目覚めが爽やかになる
- ・肌の調子が良い
- ・痰や咳などの不快な症状がなくなる
- ・食べ物が美味しい
- ・タバコ代が不要＝お金が貯まる
- ・受動喫煙が防止できる など



禁煙したいのに、禁煙できないのは、“ニコチン”の薬理効果によるもので、決して意志の弱さやストレスのせいではありません。禁煙する事は、タバコを我慢する事ではなく、タバコを吸いたくならないよう、依存状態を治すことです。もし、禁煙したいと思ったら医務室へご相談を！禁煙外来の情報も提供できます。