

タバコをやめよう!!



長年、タバコを吸ってきた人にとって、禁煙はなかなか難しいものです。固い決心で始めても、しばらくすると我慢できなくなって、つい吸ってしまったりします。そればかりか、かぜをひいてせきが出ているときでも、タバコから手が離せない人もいます。なぜ、こんなにもタバコがやめられないのでしょうか。実は「ニコチン依存症」がその原因なのです。ニコチンなしでは過ごせなくなった状態をさします。ニコチン依存症の人は、血液中に一定量のニコチンがないと不安・イライラなどの「離脱症状（禁断症状）」が現れるため、禁煙を決してもなかなか続かないのです。



まずはあなたのニコチン依存度チェックをしてみましょう。

※Fagerstromのニコチン耐性評点によれば以下のいずれかにあてはまる場合ニコチン依存とされています。

- 起床後30分以内に喫煙する。
- 図書館、劇場、医師の診療室のような喫煙が禁じられている場所でも禁煙が耐えがたい。
- 1日の最初の1本が最も楽しい。
- 1日に26本以上喫煙する。
- たばこの煙を吸入する。
- 病気の際にも喫煙する。
- 午前中の方が他の時間帯よりも喫煙量が多い。

禁煙を成功させるには

たばこの害を知りましょう。

- ✳ たばこの煙には4000種の化学物質を含んでいる。そのうちタール、ニコチン、酸化炭素はたばこの有害物質である。
- ✳ 「肺がん」「喉頭がん」「食道がん」など、がんの30%が喫煙と関係がある。
- ✳ 「高血圧」や「動脈硬化」を促進させ「脳卒中」や「心筋梗塞」を招く。
- ✳ 粘膜の酸素不足を招き「胃・十二指腸潰瘍」「歯周病」にかかりやすくなる。

なぜ自分は禁煙をしようとするのか、はっきりさせておきましょう。

- ✳ 「成人病予防」「健康増進」などの動機をしっかりと持ち、生活の工夫で喫煙習慣を断ち切りましょう。

- たばこや灰皿を身近に置かない。
- 吸いたくなったら気を紛らす。(水を飲む。体操をする。くるみをいじる)
- 喫煙のきっかけになることを裂ける。(アルコール・コーヒーなどは、喫煙を誘う)
- 喫煙の変わりにすることを決めておく。(ガム・禁煙パイプ)
- 満腹になるまで食べない腹八分目。(満腹感とともに喫煙衝動が強く現れる)
- あっさりした水分の多い食事を心がける。
(味が濃く、刺激が強く油っぽい料理は、食後にたばこが欲しくなる)
- ニコチン依存、意志の弱い人は、医師の助けを借りる。

- ✳ 禁煙は、最初の5日間を乗り越えることが大切。離脱症状は5日目には治ります。(イライラ、頭痛)



ニコチン置換療法

「ニコチンガム」「ニコチンパッチ(貼り薬)」といった薬剤で、微量のニコチンを補給して離脱症状を緩和し、徐々にニコチン依存から脱却してゆくものです。医療機関で、ニコチン依存症の治療や指導が行われています。

一度の失敗でくじけず、何度も試みましょう。

