

## 禁煙



## たばこの害と禁煙の効果

### ●たばこの害

強い依存や血管収縮作用のあるニコチン、たばこの煙に含まれる有害物質や発ガン物質を数多く含むタール、血液の酸素運搬能力を低下させ、血管の動脈硬化を促進する一酸化炭素を代表としたたくさんの有害物質によって、がん、循環器、呼吸器、妊娠への影響といった広範な健康影響が喫煙により引き起こされることが知られています。

たばこから立ち昇る煙、喫煙者が吐き出す煙にもニコチン、タール、一酸化炭素はもちろん、多くの有害物質が含まれていて、受動喫煙により喫煙者の周りの人にもたばこの影響があることがわかってきています。

### ●禁煙の効果

がんをはじめ循環器、呼吸器の疾患など多くの健康影響がありますが、禁煙にはどんな効果があるのでしょうか。実は、最後のたばこから1時間もたたないうちから、体は反応を始めています。

|         |                                                                 |
|---------|-----------------------------------------------------------------|
| 20分後    | 血圧が、最後のタバコを吸う前に近いレベルに戻る。手足の温度が正常に戻る。                            |
| 8時間後    | 血中の一酸化炭素レベルが正常に戻る。                                              |
| 24時間後   | 心臓発作のリスクが減る。                                                    |
| 3ヶ月以内   | 循環器系が改善し、肺機能が30%程度増加する。                                         |
| 1-9ヶ月以内 | 咳、鼻閉、疲労、息切れが減少する。肺にある絨毛が正常機能を回復し、粘液を動かし、肺をきれいにし、感染を防止する能力が増加する。 |
| 1年後     | 冠状動脈(心臓)疾患の過剰リスクが、喫煙者の半分になる。                                    |
| 5年後     | 脳卒中のリスクが、非喫煙者のレベルまで下がる。                                         |
| 10年後    | 肺がんの死亡率が吸い続ける方の約半分になる。口腔、咽頭、食道、膀胱、腎臓、膵臓がんのリスクが減る。               |
| 15年後    | 脳卒中のリスクが、非喫煙者のレベルまで下がる。                                         |



## 禁煙のコツ！

### ●禁煙開始日を設定しよう！

記念日や1のつく日など、覚えやすい日がよいでしょう。カレンダーに○をつけたり、禁煙宣言書を作り見やすい場所に貼るなどすることで禁煙開始への意欲が高まります。

### ●禁煙理由を明確化し書き出す

禁煙開始後に辛くなったときでも、初心に戻って禁煙について考え直すことができます。

### ●吸いたい気持ちの対処法を練習しよう！

「たばこが吸いたい！」という気持ちが起こったときにどんな対処をしたらたばこを吸わないでいられるか事前に考えておくことで、吸いたい気持ちのコントロールをすることが可能となります。

(例) 洗顔、歯磨き、水を飲む、散歩や体操など軽い運動をする、糖分の少ないガムなどをかむ、食後は席を早めに立つ、コーヒーやアルコールを控える等

### ●禁煙補助剤の利用

禁煙の強力なサポーターが「禁煙補助薬」です。薬局や薬店で購入できるニコチンガムやニコチンパッチ、禁煙外来で処方されるバニチリンなど、ご自分で禁煙するよりもずっとラクに禁煙が可能となります。