

いっきにいっき南丹

-37-

お元気ですか？
保健師です。



ニコチン依存を断ち切るうー！

— 5月31日～6月6日は禁煙週間 —

「禁煙週間」ご存知ですか？

最近、さまざまな場所で「分煙」「禁煙」の文字やマークを目にするようになりました。たばこが「百害あって一利なし」というのは、ご存知のとおりですが、たばこには、「ニコチン」「タール」「一酸化炭素」など200種類以上の有害物質が含まれています。その有害物質は、肺がんをはじめとする多くのがんを引き起こします。また、肺から急速に血液に移行し全身に広がっていくため、呼吸器疾患のほか脳卒中、心筋梗塞、歯周病、胃潰瘍、肌の老化までもが喫煙に影響を受ける喫煙関連疾患であることが分かっています。

また、たばこの煙には、喫煙者が直接吸い込む「主流煙」と点火部から立ち上がる「副流煙」があります。有害成分は、低温の不

ニコチン依存症スクリーニングテスト (表)

設問内容	はい (1点)
問1 自分が吸うつもりよりも、多くのタバコを吸ってしまっていましたか。	
問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りますか。	
問3 禁煙したり本数を減らそうとしたときに、タバコを吸いたくてたまらなくなることがありましたか。	
問4 禁煙したり本数を減らしたときに、次のどれがありましたか。(イライラ、神経質、落ち着かない、集中しにくい、ゆううつ、頭痛、眠気、胃のむかつき、脈が遅い、手の振るえ、食欲または体重増加)	
問5 問4でうかがった症状を消すために、またタバコを吸い始めることがありましたか。	
問6 重い病気にかかったときに、タバコはよくないと分かっているのに吸うことがありましたか。	
問7 タバコのために自分に健康問題が起きていると分かっているのに、吸うことがありましたか。	
問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、吸うことがありましたか。	
問9 自分はタバコに依存していると感じることがありましたか。	
問10 タバコが吸えないような仕事やつきあいを避けることが何度ありましたか。	

完全燃焼時により多く発生するたばこ、副流煙は主流煙より多量の有害物質を含むことが知られています。

しかし、「身体に悪いことは分かっているけどやめられない」のが喫煙であり、その原因は「ニコチン依存(身体的依存)」と「習慣(心理的依存)」によるものです。

す。ニコチンは少量では興奮作用、大量では鎮静作用をもたらします。たばこを吸ってストレスが解消されたり、仕事がかどると思ったりするのは、実はニコチンによる「錯覚」なのです。あなたはニコチン依存症ではありませんか？左表のテストで合計が5点以上なら依存症の可能性ががあります。この機会にチェックしてみてください。

さて、今では健康増進法により「受動喫煙による健康被害防止」のために、公共施設では原則として全面禁煙、極めて困難な場合には分煙となっています。

また、やめたいけれどやめられない方への支援として、保険適用による禁煙治療も始まっています。

上手に禁煙を進めるために…

禁煙すると人によって程度の差はありますが、さまざまな離脱症状(いわゆる禁断症状)がでます。たばこが吸いたくない、体がだるい、眠い、落ち着かない、頭痛がするなどの症状の多くは、ニコチンが体から抜け出すためのものです。対処法として、水を飲む、低カロリーのガムをかむ、軽い運動をする、ストレッチなどでもリラックスする、足を高くしあおむけに寝るなどがあります。

また、禁煙すると食欲が改善して一時的に体重が増えることがあります。2〜3kgの増加ならあまり心配することはありませんが、それ以上増える場合は「食事は腹八分目」を心掛けましょう。

いったん禁煙に成功してもちよつとしたきっかけ(アルコールの席や仕事上・対人関係などでのストレスなど)で喫煙を再開することはよくあります。そんな時は、禁煙のきっかけや努力を思い出し、禁煙してよかったことやできた自信を振り返ってみると良いかもしれません。

5月31日～6月6日の一週間は禁煙週間です。この機会にチャレンジしてみませんか？