

# 健康 コラム

## 禁煙に挑戦してみませんか？



秋田厚生医療センター 健康センター  
保健師

あさひ ひろみ  
朝日 裕美

### 【はじめに】

たばこは動脈硬化をはじめ、がん・心臓病・脳卒中・糖尿病・慢性閉塞性肺疾患など様々な病気に関連があります。たばこはいつやめても遅くありません。やめたその時から徐々に効果（血圧が下がる・病気になるリスクが下がる等）が現れます。健康への第一歩は禁煙です。

【たばこを吸うと5つのもったいないが！】

#### ①時間を奪われる

1本5分の喫煙でも15本で1日1時間以上の時間を費やしていることとなります。

#### ②たばこ代がかかる

たばこを1日1箱吸っている場合、1箱約500円×365日＝年間18万円以上の費用がたばこにあてられていることとなります。

#### ③老けて見える

肌の黒ずみ・しわ等、見た目への影響もあります。

#### ④病気になるって医療費がかかる

#### ⑤家族も道連れにしてしまう

たばこの煙を周囲の人が吸い込む「受動喫煙」により、家族も病気になるやすくなります。日本では年間1万5千人もの死者が出ていると推定されています。

【加熱式たばこに変えたから良いのでは？】

加熱式たばこに変えたから安心！

と思っている方もいるのではないのでしょうか？加熱式たばこは紙たばこに比べると、ニコチン以外の主要な有害物質の暴露量を減らせる可能性があるとされています。しかし、病気のリスクが減るかどうかにについては明らかになっていません。また、ニコチンの吸収動態は、紙たばこに似ていてニコチン依存症は継続されます。

【禁煙をするとこんなにいいことが！】

#### ・消化吸収が良くなる

禁煙すると太ってしまうのではと心配する方もいるかもしれませんが、これは禁煙により、消化吸収作用が良くなるためです。平均2kgの増加に留まり、一時的なものです。

・時間やお金の節約になる・肌がきれいになる・咳や痰が減る・口臭がなくなる・食事がおいしく感じられる・家族の受動喫煙がなくなる等×リットが沢山あります。

【吸いたくなってきたときは行動パターンを変えてみましょう】

・水やお茶を飲む、ガムをかむ。  
・深呼吸をする。酒席などの吸いたくなるような環境を避ける。  
・たばこやライターを見えるところに置かない・買わない。

【それでもやめられない場合は…】

たばこをやめられない最大の原因

は、ニコチン依存症です。禁煙を始めると、イライラ・集中力の低下・疲れやすい・睡眠障害などの症状が現れてきます。＝離脱症状

禁煙補助薬や禁煙外来を利用すると、離脱症状が出にくくなります。より「楽に」「確実に」禁煙ができ、成功率が高まります。

### 【禁煙補助薬】

薬局で購入することができるお薬です。ニコチンパッチ（貼り薬）・ニコチンガムがあります。（低く中等度依存向き）

### 【禁煙外来とは？】

禁煙外来は一定の条件を満たすと、保険適応で診療を受けることができます。合計5回の通院、12週間の治療プログラムとなっています。

#### 第1回目

問診・喫煙習慣の振り返り・呼吸検査・医療用禁煙補助薬の処方等

#### 第2～4回目

禁煙の効果・薬の副作用の確認・呼吸検査・禁煙補助薬の処方等

#### 第5回目

禁煙の振り返り・卒煙（禁煙成功！）

禁煙の方法についてご紹介しました。たばこをやめたいと思っている方、家族にたばこをやめてほしいと言われている方、健康のためぜひ禁煙に挑戦してみませんか？