



保健医療課 保健師
きたはら ゆうこ
北原 祐子

禁煙

Trying non smoking

いつするの？

Let now!

今でしょ

どうしてたばこを吸っ
ちやいけないの？

たばこの害は肺がんをはじめとして、咽頭がん、食道がん、胃がんなど多くのがんや脳卒中、虚血性心疾患、歯周病、さらには生まれてくる子どもへの影響など、数え切れないほどあり、禁煙をすることはとても重要です。禁煙すると、最後のたばこから1時間も経たないうちから体に良い変化が起きます。

自分に合った 禁煙方法で

たばこが健康に悪いと思っていても、なかなかやめられない方は多いのではないのでしょうか。禁煙が難しいと言われるのは、単に意志だけの問題ではなく、ニコチン依存症の状態にあるからです。禁煙の方法はいくつかあります。

- 禁煙外来で禁煙治療を受ける
- 薬局・薬店でニコチンガムなど禁煙補助剤を使ってやめる

○禁煙で起こるからだへの良い変化○

20分後	⇒	血圧・脈拍が下がる
8時間後	⇒	血中の一酸化炭素レベルが正常に戻る
3ヵ月以内	⇒	肺機能が30%程度増加する
1～9ヵ月以内	⇒	咳・息切れが減少する
1年後	⇒	心疾患の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、吸い続ける人の約半分になる
15年後	⇒	冠動脈心疾患のリスクが非喫煙者のレベルまで下がる



吸いたい気持ちを
抑えるコツ

①喫煙のきっかけとなる
環境を改善する

●例
たばこや灰皿、ライターなど喫煙道具を片付ける
●居酒屋やパチンコ店など吸いたく
なる場所に行かない

②喫煙の代わりに別の行動をする

●例
シユガーレスのガムやあめを食べる・深呼吸・歯磨き・冷たい水を飲む・身体を動かすーなど

③どんなときにたばこを吸いたくなるか考え、その行動パターンを
変える

●例
食後に吸いたくなる場合：食後は
早めに席を立つ

禁煙にはたぐさんのメリットがあります。ぜひ、禁煙にトライしてみましよう。