



保健医療課 主任保健師

しげとう ちゆか
繁藤千由香

想像してみてください タバコを吸っていない自分を・・・ タバコを吸っていない 自分の周りの人たちを・・・

タバコはやっぱりからだに悪い

タバコの煙にはさまざまな有害物質が含まれています。依存性が強い「ニコチン」、発ガン物質を含む「タール」、動脈硬化を促進させ心臓病の危険性を高める「二酸化炭素ガス」。

ほかにも200種類以上。これらが、この煙を吸った人たちのからだをむしばみ、多くの重大な病気を引き起こします。

病気の原因の中で予防できるもの。それが「タバコ」

WHO（世界保健機構）では、タバコは「病気の原因の中で予防可能な最大で単一の原因」としています。病気の発症には、自然環境や遺伝、加齢、不慮の出来事など、予防が困難なものが多くあります。しかし、喫煙者にとって目に見える効果が最も期待できる健康法。それが「禁煙」です。

禁煙の方法はいろいろあるけれど。

禁煙するには次のような方法があります。

●禁煙外来で禁煙治療を受ける

●薬局などで、ニコチンガムやニコチンパッチといった禁煙補助剤を使う

●吸いたい気持ちを抑える環境をつくる
※広報しようばら2014年1月号の「健康広場」に関連記事があります。ご参照ください。

タバコは依存性が高いため、自分の意志だけではやめられないことが多いです。禁煙したい人のために、健康保険で禁煙指導・禁煙治療を受けることができる医療機関もありますので、ぜひ、ご相談ください。

禁煙の鍵は、禁煙した時の自分を想像すること

- 禁煙には、段階があります。
- ① 全く禁煙に関心を持っていない段階
 - ② 関心はあるけど行動に踏み切れない段階
 - ③ 準備している段階
 - ④ 実行し始めて6カ月の段階
 - ⑤ 実行し6カ月を経過して禁煙を継続している段階

どの段階の人にも共通する「禁煙の鍵」があります。それは、禁煙した時の自分を想像することです。

●「禁煙しよう」という気持ちになったAさんをご紹介します

「なぜタバコを吸いたくなったのか?」。ストレス。それに、かっこいいと思っていたから。職場では、タバコを吸うために外へ出るだけでも気分転換になったし、実際にイライラも落ち着いた。

「禁煙した時の自分は怎么样了」と思うか?。どこに行っても疲れない身体を手に入れてる!タバコのせいだけとは考えていないけど人一倍疲れやすい。禁煙によって良質な睡眠と体力が少しでも回復すれば今よりも疲れにくい身体になるのではないか。思い返せばタバコを吸い始めた頃から疲れやすい身体になったような気がする。疲れやすいと仕事もはかどらないし、どこかに出かけようという気にもならない。よし、禁煙しよう!



きっかけはどうであれ、理由はどうであれ、禁煙した時の自分、その周りにいる人たちの様子を想像してみてください。みんな笑顔で、イキイキとしていますか?