

始めよう 禁煙生活

比和支所市民生活室
保健師 新田千明



市は、市内で「喫煙している人」の割合が増加傾向にある（庄原市健康づくり計画調査H23年度）ことから、喫煙習慣の改善や分煙など、さまざまな取り組みを進めています。

タバコの煙は、

タールやニコチンなどの多くの有害物質を含み、特にタールは多くの発がん性物質を含んでいるので、肺がんをはじめさまざまながんを引き起こします。喫煙者が肺がんで死亡する率は、非喫煙者の約4.5倍と高く、そのほかのがんになる危険性が増大することも報告されています。



また、がんだけでなく狭心症や心筋梗塞など心臓の病気や、肺気腫などの肺の病気、歯周病などの原因と関連があるとも言われています。

こんな方は要注意!!!

- 1 妊婦…お腹の赤ちゃんの発達に悪影響を及ぼし、早産は1.5倍リスクが高くなり、周産期死亡率は1.2～1.4倍高くなります。
- 2 未成年…特に身体への影響力が大きく、ニコチンによる依存もしやすいので危険です。

3 タバコを吸う人の周囲にいる人：喫煙者がフィルターを通して吸い込む煙（主流煙）よりも、たばこの先から立ち上る煙（副流煙）により多く有害物質が含まれています。

タバコをやめると、どんな良いことがあるのでしょうか？

☆実際の禁煙者の声

- 日々タバコを吸う場所を考えなくてよくなり、精神的にタバコから開放された。
- 家族から臭いがしなくなったと言われた。
- お小遣いが節約できるようになった。
- 食事がおいしくなった。

やめようと思ってもつい吸ってしまつタバコ…
実際に禁煙をした人はどんなことをきっかけにやめようと思ったのでしょうか？

- ☆禁煙成功者のきっかけとは…
- 孫が出来て一緒に暮らすようになったから。
- 上司に禁煙を勧められて…。
- タバコによって呼吸が苦しくなったため。
- ドクターストップにより吸えなくなつた。

た。

このように、きっかけはさまざま。さあ、1月は新しい1年の始まりです！1年の節目でもあり「禁煙生活」を始めてみるきっかけにしてみたいかがでしょうか。

《生活の中でひと工夫!》

- ①禁煙することを周囲に宣言する
- ②タバコの煙を避ける。ライターなどの喫煙に関する物を処分する
- ③口寂しい時には、糖分の少ないガムや氷・するめなどをかむ、歯ブラシで磨くなどして口内に刺激を与える
- ④自分の中でのリラックス方法を見つけて気分転換する
- ⑤野菜を多くとって肥満を予防

そのほかにも、ニコチンパッチやニコチンガムなどの禁煙グッズを使用すると、ニコチン不足の状態を軽減してくれて禁煙継続の助けとなります。また、禁煙外来（医療機関）に行つて相談してみるのも良いでしょう。