

# 健康おまかせ隊

No.14 あなたも禁煙しませんか？ ～禁煙で灰皿を貯金箱に～



## \* はじめに \*

あなたは禁煙を考えたことはありませんか？

たばこは百害あって一利なしと言われていています。しかし、やめたいと思ってもなかなかやめられないのがたばこです。たばこがなかなかやめられないのは、喫煙者は程度の差はあれ、ニコチン依存、いわゆる「ニコチン中毒」に陥っているからです。何気なく吸ってしまうたばこのことを知り、今日から禁煙に挑戦してみたいか、がですか？

## \* 禁煙にはどんな効果があるかご存知ですか？ \*

### 禁煙の効果

禁煙して、経済的な負担だけじゃなく、いろんな効果があります。

★ **病気**：病気になるリスクが**確実に**減ります。

禁煙期間

効果

- 1日 .....数日やめるだけでも心臓発作などのリスク減少
- 1年 .....血栓症などのリスクが半減
- 5年 .....肺がん発生率が半減
- 10年 .....非喫煙者とほぼ同じリスクになる

★ **気持ち面など**：何かと良いことばかりを言いますが、

- ♥肌がきれいに !!
- ♥息がきれいに !!
- ♥清潔な口内に ♪
- ♥楽な呼吸に ♪
- ♥味覚回復

などなど



今は、ニコチンパッチなども販売されているので、簡単に禁煙できます。

今までに禁煙に失敗したことがある人も、何度でもチャレンジしてみてください。

### ちなみにたばこにかかる

1日1箱、1年間は？（1箱平均430円で計算 2015/9時点）  
430円×365日＝156,950円.....1年で約 157,000

円

30年とすると？.....4,708,500円

1日2箱で30年だと？.....9,417,000円

\* 毎日のたばこ代はもちろんのこと、病気になった場合、通院・入院に多額の費用がかかります。また、病気のために仕事や家事ができなくなったら、経済的に大きな損失となります。

## \* 次はたばこについてふれてみます \*

### たばこの主な3つの成

**ニコチン**...やめられない原因はこのニコチンが含まれているからです。薬物と同じような依存症をもたらします。

また、血管を収縮させるため、血流が悪くなり、心臓への負担や手足の冷えを起こします。

タール…ヤニですね。発がん性物質です。非常に頑固に肺に残ってしまう厄介な成分です。

一酸化炭素…たばこの煙に含まれている一酸化炭素は、血液中で酸素と結合するはずのヘモグロビンと強引に結合してしまうため、酸素運搬を妨げ、全身的な酸素欠乏を引き起こします。

### たばこがもたらす害を知ろ

有害物質…たばこの煙には、4000種類以上の化学物質が含まれています。そのうち200種類以上は有害物質です。

死亡率…日本人の死因の第1位はがんですが、たばこはがんの発症に関係していることが明らかになっています。

がんのほかにも狭心症や心筋梗塞、慢性気管支炎、胃潰瘍などとも深い関係があります。

\*たばこを吸わない人と比較し、

喉頭がん→32.5倍

肺がん→4.5倍

たばこを吸うほど死亡率は上がっています。

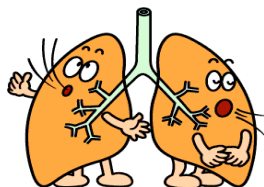
受動喫煙（たばこを吸わない人への影響）…夫が1日20本以上吸っている場合にその妻が肺がんで死ぬ危険性は、

夫がたばこを吸わない場合に比べて約2倍になります。もちろん、妻だ

けじゃなく、家族全員影響を受けます。

子供にとっては、気管支炎や喘息など呼吸器系の疾患のリスクが2倍に。

乳幼児においては約5倍。



### たばこ依存の原因と対

たばこは2つの依存が原因です

#### 身体的依存

- ニコチンに対する身体的依存（薬物依存）



#### 心理的依存

- 喫煙の生活習慣
- 気分やストレスを喫煙でコントロール

依存を解消するには置換療法が有効です

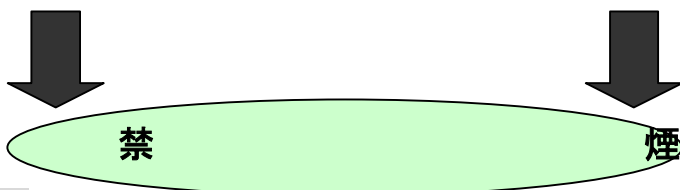
#### ニコチン置換療法

ニコチンをたばこ以外の摂取方法に置き換えて離脱症状を軽減しながら、徐々に摂取量を減らして最終的にゼロにします。

ニコチンガムやニコチンパッチがあります。

#### 行動置換療法

たばこを吸う行為を別のことに置き換えて気持ちをコントロールします。また、禁煙指導と本人の意思も大切です。



### ニコチンの離脱症状

イライラする・集中力が低下する・落ち着きがなくなる・怒りやすくなる・不眠・不安・不快または抑うつ気分

たばこの恐ろしさなど、少しおわかりいただけましたか？ これを機会に是非禁煙してみましよう。  
また、禁煙に挑戦しようと思われる方は、気軽に看護師に御相談ください。

**京都協立病院 Tel 42-0440**