



禁煙について

5月31日は世界禁煙デーです。世界禁煙デーは、たばこを吸わない習慣を社会に広めることを目的として、世界保健機関（WHO）により昭和63年（1988年）に設けられました。

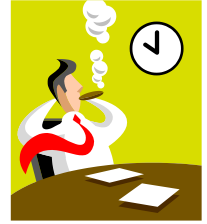
禁煙週間 5月31日(土)～6月6日(金)

「オールジャパンで、たばこの煙のない社会を」

世界禁煙デーを受け、厚生労働省が制定。主な取り組みは「ポスターやテレビやラジオ、またはシンポジウムや講演会などでたばこと健康に関する正しい知識の普及」「公共の場・職場における受動喫煙防止対策」「保健所・保健センター主催で行う禁煙支援」など。



禁煙が難しいのは、タバコに含まれているニコチンが脳に働きかけ、ニコチン依存症にさせやすいからです。タバコにはニコチン以外にも、一酸化炭素やタールなどの200種類以上の有害物質が含まれており、発がん物質や発がん促進物質などもあります。そのため、肺がんや咽喉がん、食道がん、胃がんなどを発病しやすくなります。



タバコを吸う人の肺がん死亡率は、吸わない人に比べて、1日に50本以上吸う人は15倍以上、20~29本吸う人は約5倍です。狭心症や心筋梗塞による死亡率は、1日に50本以上吸う人は2.2倍、25本以上吸う人は1.7倍です。それ以外にも、慢性の気管支炎やCOPD、狭心症や心筋梗塞、胃潰瘍や十二指腸潰瘍、動脈硬化、高血圧などを発病しやすくなります。白内障やアルツハイマー型認知症のリスクが高まったり、肺や心臓の働きが悪くなり運動能力が低下したりします。口臭、歯の黄ばみ・黒ずみ、声がれ、喉の痛みなど起こります。このように、喫煙が健康に与える悪影響は数え切れません。

禁煙成功のポイント

- ・タバコが及ぼす害について明確なイメージをもつ
- ・禁煙しようと思った理由やメリットを思い浮かべる
- ・禁煙に成功した時のことを考える
- ・気楽な気持ちで禁煙を続ける
- ・禁煙仲間やサポーターを見つける
- ・まわりの人に禁煙を始めたことを宣言する
- ・口さびしくなった時はガムや飴などでしのぐ
- ・イライラやストレス解消のために運動する



「ニコチン依存度テスト」



Q1. 起床後、何分でタバコを吸いますか？

5分以内：3点

5～30分以内：2点

30～60分以内：1点

60分以上：0点

Q2. 禁煙場所でタバコを我慢するのはむずかしいですか？

はい：1点

いいえ：0点

Q3. 禁煙した場合、未練があるのはどちらですか？

起床後：1点

それ以外：0点

Q4. 1日に吸う本数は？

31本以上：3点

21～30本：2点

11～20本：1点

10本以下：0点

Q5. 目覚めて2～3時間以内のほうが、それ以降よりも頻繁に吸いますか？

はい：1点

いいえ：0点

Q6. 病気で寝ているときでも吸いますか？

はい：1点

いいえ：0点

<判定>

合計0～2点…「低」 3～6点…「中」 7～10点…「高」

「低」の段階ならば、自力で禁煙することができます。タバコや灰皿などを目のふれないところに片づけましょう。タバコが吸いたくなったら、「冷たい水を飲む」「深呼吸する」「歯を磨く」などして、気分をまぎらわせるようにしてください。

「中」の段階では、これに加えてニコチンガムなど禁煙補助薬を利用するといいでしょう。

「高」の段階では、専門家のサポートが必要です。禁煙外来を受診するなどしてみましよう。

禁煙外来

ニコチン依存度が高めの方は禁煙外来を受診することをお勧めします。タバコに対する心理的依存、イライラなどの離脱症状（禁断症状）を起こすニコチン依存は、自分ひとりの力では克服が難しいものです。禁煙外来では、医師が身体・精神的にサポートし、禁煙できるように導いてくれます。

健康保険等を使った禁煙治療では、12週間で5回の診察を受けます。診察に行くと、はじめに喫煙状況などから健康保険等で治療が受けられるかをチェックします。毎回の診察では、禁煙補助薬の処方を受けるほか、息に含まれる一酸化炭素の濃度を測定したり、禁煙状況に応じて医師のアドバイスを受けることができます。お医者さんと禁煙すれば、楽に禁煙することができます。

（ 禁煙サポートサイト いい禁煙 / 厚生労働省 参照 ）



オーロラ薬局

TEL 019-635-1233

FAX 019-635-4555

オーロラ薬局 沼宮内店

TEL 0195-61-3883

FAX 0195-62-6868

オーロラ通信はバックナンバーを含めホームページでもご覧になれます。

<http://www.iwate-aurora.com/>