

2010年5月



禁煙について

5月31日は世界禁煙デーです。世界保健機関（WHO）は、2010年世界禁煙デーのテーマを「Gender and tobacco with an emphasis on marketing to women ジェンダーとたばこ～女性向けのマーケティングに重点をおいて～」と制定しました。

2010年の世界禁煙デーは、たばこがもたらす女性への悪影響に特別の警鐘を鳴らすために取り組まれます。

さらに、有害物質をたくさん含んだ煙を吸い込んでしまう受動喫煙も問題になってきています。

禁煙を考えている方も、全く考えていない方も、これを機会に、たばこのもたらす影響と禁煙することの意義について考えてみましょう。

5月31日



世界禁煙デー

禁煙週間 5月31日(月)～6月6日(日)

「女性と子どもをたばこの害から守ろう」

世界禁煙デーを受け、厚生労働省が制定したものです。主な取り組みとしては「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をする」「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」などがあります。

たばこの煙にはニコチン、発がん物質・発がん促進物質、一酸化炭素、その他多種類の有害物質が含まれています。喫煙により循環器系・呼吸器系などに対する影響がみられるほか、喫煙者では肺がん、慢性気管支炎、肺気腫、胃・十二指腸潰瘍、その他さまざまな疾患のリスクが増大します。妊婦が喫煙した場合には低体重児、早産、妊娠合併症の率が高くなります。また、受動喫煙によっても肺がん、呼吸器疾患などのリスクが高くなることも報告されています。

ニコチンは、きわめて依存性の高い物質です。脳内での快感・達成感を感じるホルモンを放出させるため、血液中のニコチン濃度が下がってくるとどうしてもほしくなってしまいます。そのため、ニコチン依存度が高いほど、禁煙しようと思っても、挫折してしまう可能性があるのです。



禁煙

禁煙には、自分自身で止める・薬局で相談する・医療機関で相談するという方法があります。

自分自身で止める

ニコチンへの依存度が低い場合には、自分自身で止めることも難しくはありません。電子タバコなどの禁煙グッズも活用しながら挑戦してみましょう。



薬局で相談する

ニコチンへの依存度が高いかどうかは、起床後から、1本目のたばこまでの時間がどの程度かで推測することができます。朝起きて、まずは一服という方は、ニコチンへの依存度が高い傾向と言えます。そのような場合には、ニコチン依存症として治療を考えることが重要ですが、薬局では禁煙補助薬（ニコチネルパッチ・ニコレット）を購入できます。薬剤師に相談しながら、しっかりした禁煙にトライしてみてください。

医療機関で相談する

「禁煙補助薬を試したがダメだった」「病気のために絶対に禁煙しなさいと言われているけれど自信がない」などという方は、禁煙外来の受診をおすすめします。

「自分に禁煙は絶対無理だ!」と思っている方も、もう一度、挑戦してみてください。禁煙達成までに、何度か失敗する方は決して少なくありません。禁煙方法もいくつかあります。自分に合った方法を見つけ、禁煙成功を目指していきましょう。

「禁煙は難しいから、軽いたばこにしよう。」そう考えている方も多いかと思います。最近では低タール、1mg、ライト、スーパーライトウルトラライトなど、たばこの健康被害の程度をなるべく薄めたような表現を使ったパッケージが数多くみられるようになってきました。

これらのものは、ニコチンやタールの量を減らしているわけではありません。中身は従来のたばことほとんど変わらず、フィルター周囲に小さな穴をたくさんあけてあります。たばこの煙を吸い込む際に、その穴から空気が流れ込み、結果的に煙が薄まるという仕組みになっています。しかし、深く吸い込んだり、フィルターをくわえて無意識のうちに小さな穴をふさいで吸ってしまいます。

「軽い」と言われていても、体への悪影響はほとんど変わらないということです。さらに、煙を深く吸い込んだり、フィルターの穴を唇で塞いだり、本数が増えてしまったりといった吸い方になるので、有害物質を大量に吸い込んでしまいます。

軽いたばこに変えるのではなく、禁煙をしましょう！

(厚生労働省 TOBACCO or HEALTH / 日本禁煙学会 / All About
/ 禁煙サポートサイト いい禁煙 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