

禁煙生活をはじめませんか？

◆「本当はやめたい」人が増えて います

日本人の喫煙率は近年減少傾向にあります。依然として男性の4割、女性の1割が習慣的にたばこを吸っています。

◆たばこの害について

たばこの煙には、約4000種類以上の化学物質が含まれています。その中には200種類以上の発がん物質を含む、多くの有害物質が含まれています。

喫煙者のがん発症率は、非喫煙者の1.5〜32.5倍です。肺がんをはじめ、喉頭がん、咽頭がんなどにも影響します。発がん物質はのどから気管を通って肺で吸収され、血液にのって全身にまわるため、身体中の全ての臓器に影響を受けます。特に妊婦の喫煙は、胎児の発育不良や低出生体重児などを引き起こしやすくなります。

◆COPDとは

さらに、喫煙を続けていると

かると言われている病気があります。それがCOPD（慢性閉塞性肺疾患）です。

COPDは肺の疾患です。「たばこ病」とも呼ばれ、原因のほとんどが喫煙です。たばこの煙がじわじわと肺を破壊し、ゆっくりと呼吸機能を低下させていきます。COPD患者の8〜9割が喫煙者です。COPDの進行は、非常に遅く、急変することがあまりないため、症状に慣れて異常に気づかずに生活を送る人も多くいます。しかし、治療をしないままでは、肺機能は徐々に失われ最後には自力で呼吸ができなくなり、失われた肺機能は完全に元に戻すことはありません。

◆まずは「禁煙の準備」を始めましょう

①たばこをやめられない理由を知る
たばこをやめにくいのは「ニコチン依存」と「習慣」の2つの原因があります。

禁煙を成功させるためには、まず自分のことを知ることが大切です。たばこを吸いたくなる時はどんな時か、自分自身で確認することから始めましょう。

②禁煙の薬について正しく知り用意する

禁煙には3つの薬があります。特徴をしっかりと知って自分にあった薬の活用を考えてみましょう。

- ・ニコチンパッチ

- ・ニコチンを少しずつ補給してニコチン切れの症状をやわらげながら禁煙します。薬局や禁煙外来の保険診療で入手できます。

- ・ニコチンガム
ニコチン入りのガムを噛むことで、ニコチン切れや口寂しさを紛らわします。薬局で購入できます。

- ・バレニクリン（禁煙治療薬）
内服薬です。禁煙外来で処方され、保険診療で治療を受けることができます。医師の指示を守って使用しましょう。

③日常生活の工夫
長年の習慣を変えることは、それなりの練習が必要です。たばこの誘惑を追い払うためにいろいろ工夫を実行してみましょう。

- ・もし、吸いたくなったら…

- ・冷たい水や熱いお茶を飲む
- ・歯を磨く
- ・ガムを噛む
- ・散歩や体操など軽い運動をする
- ・深呼吸する

- ・場所を移動してみる
- ・野菜を食べる（空腹感を紛らわす）

途中、もし吸ってしまったら、そこであきらめずに再チャレンジすることが大切です。

禁煙は自分の力だけではなかなか継続できません。禁煙を継続するには、周囲の理解やサポートが重要です。家族はもちろん、職場や禁煙仲間など応援してくれる方を見つけて、ぜひこの機会に禁煙をはじめませんか。

○お問い合わせ

本庁健康福祉課 保健衛生係

☎ 43-2836（直通）

佐賀支所地域住民課保健センター

☎ 55-7373（直通）

