

禁煙開始から1週間程度はつらい時期が続きます。初めての禁煙で成功する人もいますが、何度も挑戦してようやく成功する人もたくさんいます。たとえ失敗してもくじけず、再度チャレンジして禁煙を成功させましょう。「やめたい」と思ったら、1日も早く禁煙に挑戦しましょう。

タバコをやめてほしい

禁煙開始の決定

精神的に余裕のある時期に設定するのがコツ



禁煙の理由をはっきりさせる

- 自信がつく
- 服が臭わない
- 家が汚れない
- 保険料が安くなる
- 朝の目覚めが良くなる
- 朝の吐き気がなくなる
- ごはんがおいしくなる
- 家庭の評判が良くなる

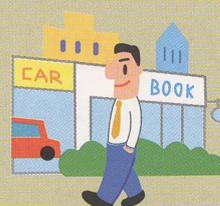


吸わない環境づくり

- 生活パターンを変えましょう



タバコ・ライター・灰皿を整理



食後に散歩



仕事帰りにスポーツクラブ



タバコとコーヒーがセットだった人は飲み物をお茶に代える

禁煙宣言・支えてくれる人づくり

周囲に禁煙を宣言しましょう。

禁煙は適切な支援を受けることで成功率が高まります。

【家族・職場・自治体・医療機関・禁煙支援サイト・禁煙教室】



吸いたくなかったときの対処法を考える

- ガムをかむ
- お茶を飲む
- 深呼吸をする
- 外を歩く
- 歯を磨く
- 水を飲む
- 音楽を聴く

禁煙から1ヶ月はお酒の席は控えましょう



酔うとつい「一本ぐらいいいだろう」と思ってしまいます

●メモ

みんなですすめよう、とちぎの受動喫煙^{ゼロ}環境！

栃木県保健福祉部

喫煙者には耳の痛い話、タバコの悪影響

日本の喫煙率は、他の先進国に比べて高く、タバコに関連する病気で、1年間に約9万5千人が命を落としています。

■禁煙後の年数と虚血性心疾患の死亡率(男)

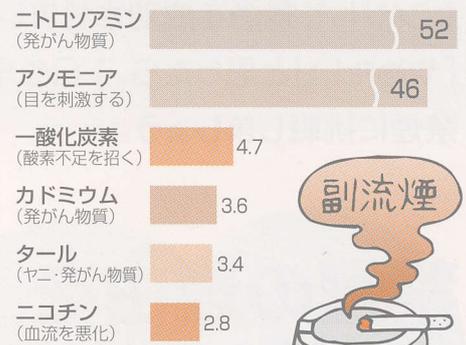


副流煙の影響は、7m先まで

タバコの有害物質の含有量は、直接吸い込む主流煙より、タバコから立ちのぼる副流煙のほうがはるかに多く、タバコの煙は周囲の人の健康までも悪影響を与えています。また、タバコの煙の悪影響は7m先まで到着し、複数が同時に喫煙すればその距離が2~3倍以上になるといわれています。

「野外における受動喫煙防止に関する日本禁煙学会の見解と提言」より

■副流煙に含まれる有害物質(主流煙との比較)



旧厚生省 喫煙と健康問題に関する報告書

タバコとリスク

喫煙者は、非喫煙者に比べて虚血性心疾患(心筋梗塞や狭心症)や、脳卒中の危険性が1.7倍高くなるという報告があります。また、喫煙者と非喫煙者を比較すると喉頭がんは、非喫煙者に比べて30倍以上なりやすく、その殆ど喫煙が原因と考えられます。

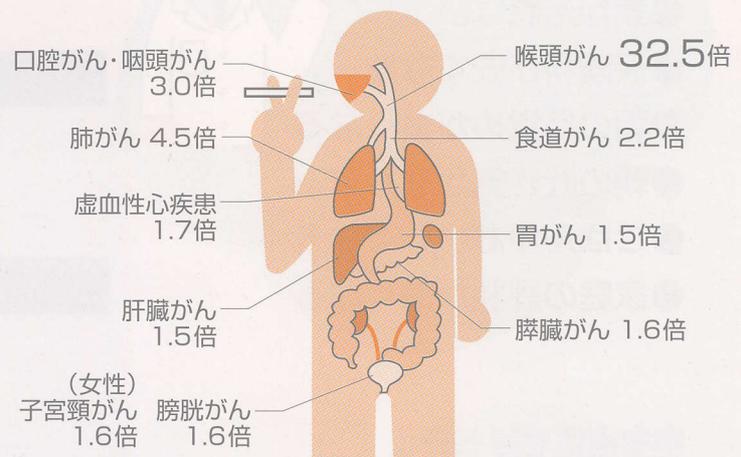
タバコを吸いながらがんを効果的に予防する方法は今のところありません。

循環器病による死亡についての相対危険度(非喫煙者を1として)

	男	女
循環器病	1.4	1.5
虚血性心疾患(心筋梗塞、狭心症)	1.7	—
脳卒中	1.7	1.7

資料:1980-90年の循環器疾患基礎調査(NIPPON DATA)

喫煙者の死亡率(非喫煙者を1として)



Hirayama T:Life-style and mortality, a large scale census-based cohort study in Japan, 1990

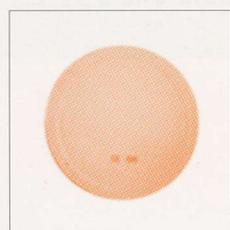
ニコチン置換療法

禁煙は適切な支援を受けることで成功率が高まることが知られています。多くの医療機関で禁煙外来を開設し禁煙支援を行なっています。離脱症状(ニコチン依存)が強く禁煙が困難な方にはニコチン置換療法の薬物治療もしています。

注 ニコチン置換療法を行いながらタバコを吸うと、ニコチンの過剰摂取となる危険があります。

- ステップ1 断煙する
- ステップ2 タバコのニコチンを禁煙補助剤のニコチンに置き換える
- ステップ3 禁煙補助剤を減らす

禁煙成功

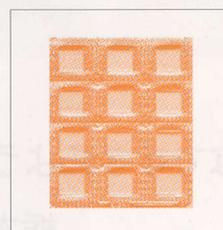


ニコチンパッチ

1時間にタバコ1本と同程度のニコチンが皮膚から吸収される

使用方法

- 1日1回、上腕やお腹に貼る
- 病院で処方してもらえます(処方箋代は公的医療保険の給付対象です)。



ニコチンガム

口の中でニコチンが溶けだし、口の粘膜から吸収される

使用方法

- タバコが吸いたくなったら噛み、少しずつ回数を減らしていく
- 薬局で購入できます。