

# 今すぐ禁煙！きっぱりたばこをやめましょう！

## たばこの健康被害

たばこを吸い始めたらなかなかやめられません。

絶対に吸わないようにしましょう！

たばこの煙の中には約 4000 種類以上の化学物質が含まれており、そのうち、約 200 種類は有害化学物質です。その中にはニコチンという依存物質も存在するため、一度吸い始めるとやめるのが大変です。

また、たばこにはガンを発生する物質(= タール)が多く含まれています。

他にも、たばこがもたらす影響は右に記しているように多岐にわたります。

また、喫煙開始年齢が早いほど病気のリスクが高くなります。

- ・がん
- ・心疾患・脳卒中
- ・胃潰瘍
- ・歯周病
- ・顔のシミ・しわの増加  
など

## 受動喫煙って聞いたことあるけど・・・何だっけ??

たばこの煙には、本人が吸う「主流煙」と、たばこの先から立ちのぼる「副流煙」があります。

たばこ中の有害物質は主流煙よりも副流煙のほうが数倍から数十倍も多いことがわかっています。

この副流煙を自分の意思とは無関係に吸い込んでしまうことを「受動喫煙」と言います。

受動喫煙の人は、非受動喫煙の人に比べてガンなどの病気のリスクが 1.6 倍になると言われています。



## たばこをやめたい！・・・と思ったら

### 禁煙の前に

自分の喫煙パターンを知りましょう。

喫煙した「時間」「どんなとき」「どんな気持ちで」吸っているかを知っておくと、禁煙を開始したときに、無意識にたばこに手が伸びることがないでしょう。

### さあ！禁煙開始

#### 禁煙宣言をしよう！

何のために禁煙するのか「目標」を決め、周囲にも禁煙を宣言しましょう。

たばこに関するものは捨てましょう。

ライター、灰皿など、たばこに関するものは捨てましょう。(もちろんたばこも・・・)

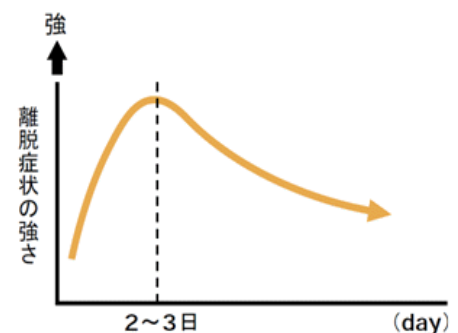
### ニコチンの離脱症状を乗り越えよう。

離脱症状は、体からニコチンが抜け出すために起こるもので、

禁煙後 3 日目くらいがピークで、長くて 2~3 週間で消失します。


離脱症状：めまい・頭がぼーっとする・だるい・眠い・イライラするなど

\* 離脱症状の起こる時期とテストなど集中する時期が重ならないように工夫して、禁煙を開始することをお勧めします。



## 吸いたくなってきたときは

- ・自分の喫煙パターンを避けて暮らすようにしましょう。
- ・たばこを吸いたい気持ちを他のことで紛らわせましょう。
- ・たばこを吸いたくなる場所は避けましょう。  
例) 喫煙所・飲み会・カラオケボックス など
- ・禁煙している自分にプレゼントしよう。
- ・あらかじめ日数を設定し、禁煙が継続できているときは、禁煙記念のプレゼントをするなど、自分をほめてあげましょう。
- ・失敗しても気にしないようにしましょう！

- 
- \* 冷たい水や熱いお茶を飲む
  - \* ガムや干し昆布などを噛む
  - \* 深呼吸をする
  - \* 体を動かす
  - \* 趣味に没頭する など

## インターネット禁煙マラソン

メールリングリストやメールマガジンのシステムを利用することで、禁煙を成功した先輩や医療者からアドバイスや励ましを受けて、自分にあった方法で禁煙を続けることができます。

インターネット禁煙マラソン(禁煙カレッジマラソン): <http://kinen-marathon.jp/>

## ニコチンパッチを使って、無理なく禁煙！！

禁煙をする際、難しい・自信がない・長続きしないと感じるときは、ニコチンパッチなどの薬剤を利用しましょう。

### ニコチンパッチ

体内で微量のニコチンを補充し、ニコチンによる離脱症状を軽くします。

薬局で購入することができます。

ヘルスクリニックでは、禁煙相談・ニコチンパッチの無料提供(1人3枚まで)を行っています。

お気軽にご相談ください。

