病気に無煙で健康なまちづくり!!

特定健診後の特定保健指導を実施すると、「運動はやっている。食事も気をつけるようになった。あとは、なかなかできないけれど、やりたいのは禁煙だなぁ。」という声をよく耳にします。そこで、たばこについて考えてみましょう。

8割がたばこをやめたいと思っている

坂東市健康実態調査によると、市内の喫煙者の約8割のかたがたばこから卒業したいと思っています。

喫煙は、がんをはじめさまざまな病気を引き起こすと言われています。また、内臓脂肪の蓄積に影響を与えています。たばこの成分が直接内臓脂肪を蓄積させるためだと考えられ、悪玉コレステロールを増加させる要因とも言われています。

あまり知られていませんが、たばこには、「ストレスが解消された」と誤って認識させる働きもあります。ストレスを解消するには、原因を解決することが一番です。

たばこには約60種類の発がん物質が

たばこには約200種類もの有害物質が含まれ、そのうち約60種類が発がん性物質と言われています。たばこの煙にも有害物質が含まれていて、たばこの健康被害は吸わない人にも及びます(受動喫煙)。

しかし、なかなか止められないのがたばこです。たばこが健康によくないと思っていても止められないのは、ニコチン依存と心理的依存の2種類の依存があるからです。

喫煙は依存症!?

ニコチン依存は、たばこに含まれているニコチンという依存性薬物への依存です。たばこを吸わないでいるとイライラしたり、頭が痛くなったりすることがあります。血液の中のニコチン濃度が薄くなると、ニコチンが脳に働きかけ血液の濃度を高めようと、たばこを吸わせようとするのです。

心理的依存は、たばこを吸うことが日常生活の中に組み込まれ、習慣化した状態の依存です。吸わないでいると物足りない感じがします。朝起きたらたばこ…。食事の前にたばこ…。食事の後にたばこ…。思いあたりませんか?まさに生活習慣病ですね。

卒煙しましょう

1日1箱で年間約15万円

卒煙の〝ひけつ〟を紹介します!

- 卒煙開始日を決め、たばこ、灰皿を片付ける、捨てる
- 周囲に卒煙宣言をする
- たばこが吸いたくなる場所や状況を避ける
- たばこを吸いたくなったら、氷やあめをなめたり、深呼吸をしたりする
- たばこをすすめられた時の断り方を身につけておく
- たばこを再び吸い始めやすい状況を予測し、その対策を練習しておく
- 卒煙に失敗しても、またチャレンジする
- サポートを利用する(禁煙外来:ニコチン依存が高く一定条件を満たしていれば、薬剤や医療機関のサポートが受けられます。保健センターでも卒煙希望者の健康相談を行っています(卒煙チャレンジャー募集中です)

卒煙をすると

- 風邪をひかなくなった
- 肌がすべすべになった
- 口臭が気にならなくなった
- たばこ銭を別なものに使えるようになった

という声が聞かれます。

卒煙後も再入煙しないように注意しましょう!

■お問合せ
岩井保健センター
☎0297(35)3121