

# タバコ、やめませんか？

文=竹内 志保(保健師)



**タバコとお別れしよう**

**タ**バコをやめたい、やめさせたいと思っ  
ていませんか。タバコがやめられないのは、  
程度の差はあれ、ニコチン依存に陥っているから  
です。また、タバコを吸うことが習慣となり、  
心理的にタバコに依存してしまっていることも、  
タバコをやめづらくしている大きな原因です。

## step1 タバコをやめる日をきめる

お盆や正月休みなど前後が休日だったり、仕事が一段落した時など、時間にゆとりのある時に始めましょう。自分や家族の誕生日、結婚記念日など、自

分にとって特別な意味がある日に始めるのも効果的です。

## step2 最初に実行することは

タバコは持ち歩かない。手持ちのタバコをすべて吸いきるか捨てる。ライターや灰皿も捨てます。

## step3 禁断症状を乗り越えよう

タバコが吸いたい、イライラする、頭痛、不眠、眠い、便秘などの禁断症状があるのは、体の中からニコチンが抜け出ている証拠です。通常禁煙後3日以内にピークとなりますが、だいたい1週間、長くても2〜3週間で症状は消えていきます。

タバコによる様々な病気を防ぎ、体の不快な症状を改善するために、そしてあなたとあなたの家族の健康を守るため禁煙にチャレンジしてみませんか。

## タバコは体にこんな影響を与えます

- ・がんになりやすい。タバコには10種類以上の発がん物質が含まれます。
- ・実年齢より高齢化した肺になります。肺の細胞が硬くなり息切れが起こりやすくなります。
- ・咳やタンが止まらない。ホルムアルデヒドといった有害物質が肺の組織を痛めつけます。
- ・心臓病を起こします。ニコチンと一酸化炭素が心臓の動脈硬化を進行させます。
- ・胃潰瘍などを起こしやすくなります。ニコチンが胃液を増やし、胃の血管を縮め粘膜を弱くします。
- ・老けた顔つきになります。実年齢よりしわが増え、喫煙者特有の顔つきになると言われます。



## 禁煙を成功させる4つのポイント

### ① 生活パターンを変える

洗顔、歯磨き、朝食など朝一番の行動順序を変えるなどして、タバコと結びついている今までの生活パターンを変え、吸いたい気持ちを起こりにくくする。

### ② タバコを吸うきっかけになる環境をつくらない

タバコが吸いたくなる場所に行かない、周りの人に禁煙を宣言する。など

### ③ タバコの代わりとなる行動を起こす

タバコを吸いたくなったら、ガムを噛む、熱いお茶を飲む、片付けをするなどタバコの代わりとなる行動を起こす。

### ④ 禁煙外来を活用する

- 道立羽幌病院の禁煙外来を活用する。
- 毎週金曜日午後2:00から(要予約)

