

知っておきたいタバコと健康について あなたとあなたの大切な人のために、禁煙しませんか？

「タバコの煙」があなたとあなたの大切な人を傷つける

タバコの煙には約5,300種類の化学物質が含まれ、その中には約70種類の発がん性物質が含まれています。

喫煙は、がんの原因になることは広く知られていますが、喫煙を続けることによって、様々な病気のリスクが高まります。がん以外では、COPD（慢性閉塞性肺疾患）や気管支炎などの呼吸器系の病気を引き起こすだけではなく、胃潰瘍や十二指腸潰瘍などの胃腸の病気、歯周病、糖尿病などに罹りやすくなります。喫煙は動脈硬化の進行を早める働きがあるため、狭心症や心筋梗塞、脳卒中など、心臓や血管にかかわる病気の死亡の危険度を引き上げます。

また、タバコの煙は、喫煙者本人だけでなく、受動喫煙によって周囲の人の健康にも悪影響を与えます。タバコの煙に含まれる有害物質の量は、主流煙（喫煙者本人が吸う煙）よりも、副流煙（タバコから直接出る煙）に多く含まれます。また、呼出煙という、喫煙者本人が吐き出す煙にも有害物質が含まれています。

タバコをやめられないのは気持ちの問題ではなく病気
タバコをやめられないのは、意思のせいではなく、「ニコチン依存症」という病気の可能性があります。

タバコはストレス解消になるといいますが、これは大きな間違いです。タバコに含まれているニコチンは、麻薬と同様の依存性薬物で、イライラする・落ち着かないなど様々な不快な身体症状を引き起こします。喫煙者がタバコを吸ってほっとするという状況とは、ニコチン切れの身体にニコチンが入ることによる充足感です。ストレス解消とされているのは、実はタバコによって作られたストレスを次のタバコによって埋めているだけです。仕事や人間関係等のストレスはタバコでは解決しません。

(参考)タバコをやめると太る？

「タバコをやめると太る」ということを心配して禁煙に取り組めない方も多いのではないのでしょうか？

禁煙後に起こる体重増加については、その理由を知り対処法を実行することで防ぐことができます。肥満対策は、こまめな運動や低カロリーのおやつなど、タバコ以外の方法で！

「禁煙すると太る」理由とは？

- 1 味覚と嗅覚が戻って、食事がさらにおいしくなる
- 2 口寂しさから、間食が増える
- 3 胃腸の血流が良くなり、食欲が正常に戻る

タバコから卒業しよう

タバコは、百害あって一利なし。これを機会に、禁煙をスタートさせてみてはいかがでしょうか。

禁煙にあたっては、禁煙治療や禁煙補助剤を利用すると、比較的楽に禁煙に成功しやすいことがわかっています。最近では、一定の条件を満たせば、禁煙治療には健康保険が適応するようになりました。【表1】

また、その他効果的な方法としては、「禁煙開始日を決める」「周囲の人へ禁煙宣言をする」「吸いたくないときの対処法を考える」などがあります。禁煙開始後数日は、タバコが吸いたくなる欲求が1日数回現れます。しかしながら、その欲求は数分で収まるので、吸いたい気持ちを少し我慢し、対処法を事前に考えておくことが大切です。【図1】

【表1】禁煙治療のモデルケース(一定の条件あり)

禁煙治療は、合計5回の通院が基本となっています。保険適用の場合、1万3千円～2万円程度の費用がかかります。

受診時期	治療内容
治療前の問診・診察	禁煙治療のための条件確認
初回診察	1 診察
再診①(2週間後)	2 呼気一酸化炭素濃度の測定
再診②(4週間後)	3 禁煙実行、継続に向けてのアドバイス
再診③(8週間後)	
再診④(12週間後)	4 禁煙補助薬の処方

【図1】吸いたい気持ちへの対処例

長年の生活習慣の中で、定期的に喫煙する癖がついてしまっているため、気分転換などのタイミングでタバコを欲してしまいます。このような場合の対処法を考えておくと、急な喫煙欲求にも対処が可能になります。

- 朝起きて一服... コップ1杯の水で胃腸を活発に。お腹の調子も良くなり、朝ごはんもおいしく食べられます。
- 食後に一服... 歯磨きをして虫歯予防。好きな香りの歯磨き粉で、気分転換してみましょう。
- お酒の席で一服... 職場の同僚などに禁煙していることを伝え、非喫煙者と隣席にしましょう。

禁煙のメリット

禁煙をすると、体力が戻って息切れもしなくなったり、がんをはじめとする様々な病気のリスクが低下します。また、健康に良いばかりでなく、タバコ代や保険料などの出費が抑えられたり、血行が良くなるために、肩こりの改善や美容にも効果的であるとされています。歯の黄ばみがとれ、口臭や体臭も改善されます。周りの人を、受動喫煙から守ることもできます。

禁煙のモチベーションを保つために、「禁煙がはかばかになってきたな」と思ったら、これらのメリットを思い出し、もう一度自分を奮い立たせてみましょう。