

ヘルシーナの 健康応援 ナビ

健康課
市役所内
☎23-3515
あつみライフランド
☎33-0386

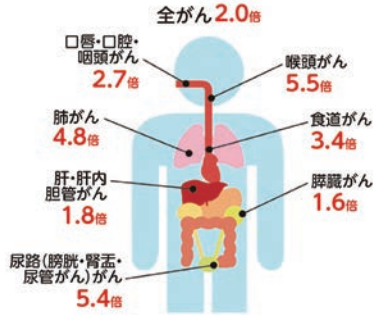


はじめよう！脱たばこ習慣 ☑ご存知ですか？たばこの影響

喫煙は、空気の通り道である気道や肺自体へ影響を及ぼすと言われており、慢性気管支炎、呼吸困難や運動時の息切れなどの症状が特徴の肺気腫や喘息などの呼吸器疾患の原因と関連しています。

さらに、たばこには三大有害物質であるニコチン・タール・二酸化炭素の

喫煙によるがんのリスク(男性) (がんになる、またはがんで死亡する危険性)



Katanoda K, et al. J Epidemiol.2008;18:251-64.より作図
*Hanaoka T, et al.Int J Cancer2005;114(2):317-22.

他、70種類以上の発がん性物質が含まれており、ほとんどの部位のがんの原因になると言われています。特に田原市(男性)は肺がんの死亡率が全国平均より高い状況です。

◆妊娠中の喫煙について

妊娠中の喫煙は、妊婦だけでなく胎児の発育へも影響を与えます。喫煙している妊婦から生まれる赤ちゃんは低出生体重児になるリスクが2倍高く、早産や自然流産などの危険性も高くなります。

◆受動喫煙とは

たばこの煙には喫煙者が吸い込む「主流煙」と、火のついた部分から立ち上る「副流煙」があり、自分の意志と関係なく副流煙を吸い込むことを「受動喫煙」と言います。発がん性物質などの有害成分は、主流煙よりも副流煙に多く含まれており、肺がんや脳卒中などを発症するリスクを高めます。

また、乳

幼児突然死症候群になるリスクは4.7倍にもなります。たばこの煙による健康への



影響は喫煙者本人にとどまらず、周りにいる大切な人たちの健康を危険にさらしているのです。

◆禁煙にチャレンジ

長年たばこを吸っていても、禁煙を始めるのに遅すぎることはありません。この記事が目にとまったことが、禁煙のきっかけのひとつです。「とりあえずやってみよう」という気持ちで気を楽にして始めてみましょう。

◆禁煙の秘訣

①禁煙開始日を設定する

何かの記念日や禁煙の日である22日(スワンスワンの日)などの覚えやすい日が良いでしょう。決めたらカレンダーに○をつけたり、禁煙宣言書を見やすい場所に貼ったりすると禁煙開始への意欲が高まります。

②吸いたい気持ちの対処法を考える

禁煙開始2〜3日をピークに、たばこを吸いたい気持ちが現れます。そんなときに代わりになる行動を考えておくとうまいでしょう。

③禁煙の効果を感じ取る

禁煙開始後20分から血圧や脈拍が正常に戻る、手足の血の巡りが良くなるなどの身体的な禁煙の効果が出ます。また、継続することで呼吸が楽になり、味覚が戻るなどのさらなる効果が期待できます。

④禁煙外来を受診する

たばこに含まれるニコチンは依存性が強いので、本人の意志のみではたばこを断ち切ることが困難な場合があります。そのような場合は禁煙外来を受診しましょう。専門家のサポートを受けながら禁煙にチャレンジすることで成功率が上がります。禁煙は健康になるチャンスです！「一生たばこを吸わない！」と思わず、「今日一日」から始めてみませんか？

吸いたい気持ちへの対処法の例

- 朝起きてから → すぐに顔を洗う
- 食事のあと → 歯磨きをする
- 一息つきたいとき → コーヒーや紅茶を飲む
- 出勤中や帰宅中の車内 → 大声で歌う、深呼吸をする
- 仕事の休憩時間 → 軽い運動や散歩をする
- アルコールを飲むとき → たばこを吸う代わりに冷水を飲む