



# 知っていますか？ たばこの害

## 多くの命と健康を奪い続ける、たばこの怖さ

たばこの煙の中には5,300種類以上の化学物質と70種類以上の発がん物質が含まれており、中でも有毒性の高い物質は、ニコチン、タール、一酸化炭素です。

ニコチンと一酸化炭素は、動脈硬化を促進させ、タールには、発がんを促進する物質が含まれています。脳卒中や心臓病、慢性的な肺疾患、糖尿病、慢性腎臓病などさまざまな生活習慣病を引き起こすほか、認知症のリスクも2～3倍も高めると言われています。肺がんだけに限らず多くのがんの原因になります。

## COPD（慢性閉塞性肺疾患）を知っていますか？

COPDは、有害物質を長い間吸引したことで肺が壊れる進行性の病気です。COPDの原因の90%は、たばこの煙の吸入と言われています。重症化すると少し動くだけでも息切れしてしまい、酸素吸入が必要になるなど、生活に大きく影響してしまいます。

### COPD チェック

- 一日に何度もせきがでる
- 息切れしやすい
- 呼吸をするとゼイゼイ、ヒューヒューする
- たばこを長時間吸っている
- 黄色の痰や粘り気のあるたんがでる
- 40歳以上である

70歳以上の6人に1人がCOPDになると言われています。早くつけて治療することが大切です。

## 大切なことは、卒煙・禁煙すること

### 禁煙をスムーズにさせるためのコツ

#### 1. 禁煙開始日を設定しよう！

禁煙を開始する日を決めます。例えば何かの記念日や1のつく日など覚えやすい日がよいでしょう。また、自分がなぜ禁煙したいのか理由を明確化し書き出すことで、禁煙開始後に辛くなったときでも、初心に戻って禁煙について考え直すことができます。

#### 2. 吸いたい気持ちの対処法を練習しよう！

禁煙開始後2～3日をピークに禁煙の離脱症状が現れます。個人差はありますが、緩やかに10～14日頃まで、イライラして落ち着かない、頭痛、体がだるい、たばこが吸いたい！といった症状が続きます。

特に、禁煙開始後数日間は「たばこが吸いたい！」という気持ちが1日数回出現することもあります。どんな対処をしたら、たばこを吸わないでいられるかを事前に考えておくことで、吸いたい気持ちをコントロールすることが可能となります。

たばこを吸いたくなる場面	代わりにする行動
朝起きてすぐ	すぐに顔を洗う
食事の後	歯磨きをする
コーヒーと一緒に	コーヒーを紅茶にかえる
仕事の休憩時間	職場の人に禁煙宣言をする

参照：e-ヘルスネット

#### 3. 禁煙補助薬

薬局等で購入できるニコチンガムやニコチンパッチ、禁煙外来で処方されるバレニクリンなどがあります。ご自分の力だけで禁煙するよりも楽に禁煙が可能となります。