



もう一度見直す あなたの生活習慣

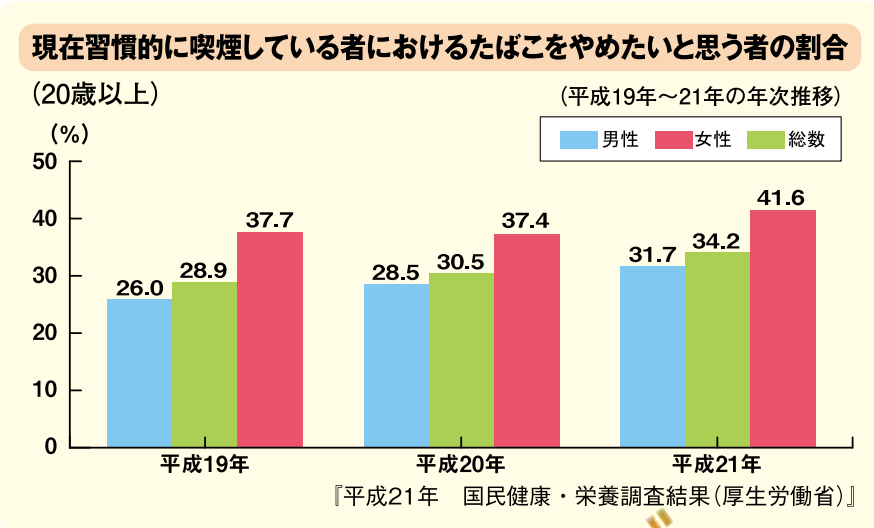


喫煙習慣

喫煙はほとんどの生活習慣病に悪い影響を与えます。喫煙者本人や周囲にいる人への健康の害のほかにも、嗅覚や味覚が鈍ったり肌が荒れたりします。「禁煙したい」と思ったときがあなたの喫煙習慣を見直すときです。

やめたいけどやめられない人が増えています

習慣的に喫煙している人に「たばこをやめたいですか?」という質問をしたところ、約4割の人が「やめたい」と思っている事がわかりました。しかし、たばこへの依存が、禁煙を始めたり継続したりすることを困難にさせています。これらの依存にどう対処するかが、禁煙成功のポイントとなります。



禁煙を始めるのに遅いことはありません。あきらめずに何度もチャレンジしましょう!



禁煙は自分にも周囲にもメリットが

喫煙はがんや生活習慣病の発症率を高めるだけではありません。気管支やその先端にある肺胞に炎症を起こし、息切れやせき、たんの症状が出るCOPDは患者の約9割が喫煙者だといわれています。さらに、口臭や体臭、味覚の低下、肌の老化やくすみなど、さまざまなデメリットがあります。また、たばこから漂う副流煙を吸うことで、周囲の非喫煙者の健康まで害する事になります。

禁煙はあなただけでなく、周りの人にもメリットの多いことなのです。

口臭や体臭を気にしなくてすむ

出費が減った

ヤニがつかなくなって歯や歯ぐきがキレイになった

食べ物がおいしく感じる

家族や周囲が喜んでくれる

目覚めがよくなった

息切れをしなくなった



喫煙習慣 見直しチェック!!



チェックにあてはまるものがあれば、
あなたの喫煙生活を見直してみましょう。

- 禁煙するつもりはない、またはできない
- 休憩時間はたばこを吸う
- たばこを切らさないようにしている
- たばこの吸えない場所は避けている
- 吸うつもりより、本数が増えることがある
- 周りに喫煙者が多い

禁煙を難しくする 心理的依存

心理的依存とは、過去の喫煙経験からなる習慣的な依存です。例えば、起床後の目覚めの一服、食後の一服、休憩時間にコーヒーと一服、などが心理的依存です。

禁断症状をかわすコツ

- 冷たい水や熱いお茶を飲む
- ミント系のガムや歯みがきなどで口をさっぱりさせる
- 深呼吸や体を動かして気を紛らせる
- 寝てしまう!



禁煙を続けるコツ

- 3分だけガマンと言い聞かせる
- 禁煙してよくなることを考える
- 禁煙席、禁煙車を選ぶ
- 万が一吸ってしまったら「また禁煙すればいい」と気楽に考える



お肌の調子が
ぐっとよくなります



禁煙を難しくする 身体的依存

身体的依存とは、有害物質のひとつであるニコチンへの依存のことです。ニコチンには強い依存性があり、血液中のニコチン濃度が低くなるとたばこを吸いたくなるのです。

禁煙外来を活用しよう!

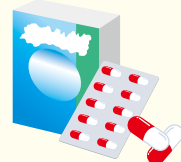
禁煙したい人を対象に治療を行う禁煙外来では、医師が禁煙をサポートします。ニコチン中毒は薬物中毒の一種で、ニコチン依存症は「病気」です。ニコチン依存度が高いと診断されれば、医療機関で保険診療が受けられます。主な治療方法として、「経口禁煙補助薬」を内服する方法と、ニコチンパッチなどを使用する「ニコチン代替療法」があります。

一人で禁煙する
より成功率が
上がりますよ!



経口禁煙補助薬

ニコチンを含まない禁煙補助薬を内服することで、たばこをますぐ感じるようになり、禁煙できるようにする。



ニコチン代替療法

たばこから摂取するニコチンの代わりに、パッチやガムなどで体内にニコチンを補給し、補給量を徐々に減らし、禁断症状を和らげながら禁煙する。

