

禁煙、はじめませんか？

◆「本当はやめたい」人が増えて
います

日本人の喫煙率は近年減少傾向にありますが、依然として男性の4割、女性の1割がたばこを習慣的に吸っています。

◆たばこの害について

たばこの煙には、約4000種類以上の化学物質が含まれていますが、その中には200種類以上の発がん物質を含む、多くの有害物質が含まれています。

たばこを吸う人のがん発症率は、非喫煙者の1.5～32.5倍です。肺がんをはじめ、喉頭がん、咽頭がんなどにも影響します。発がん物質は、のどから気管を通って肺で吸収され、血液にのって全身にまわるため、体中の全ての臓器に影響を受けます。特に妊婦の喫煙は、胎児の発育不良や低出生体重児などを引き起こしやすくします。

◆COPDとは？

さらに、喫煙を続けていると確実にかかる病気があります。それがCOPD（慢性閉塞性肺疾患）です。

COPDは肺の疾患です。「たばこ病」とも呼ばれ、原因のほとんどが喫煙です。たばこの煙がじわじわと肺を破壊し、ゆっくりと呼吸機能を低下させていきます。COPD患者の8～9割が喫煙者です。COPDの進行は、非常に遅く、急変することがあまりないため、症状に慣れて異常に気付かず生活を送る人も多くいます。

しかし、治療をしないままでは、肺機能は徐々に失われ、最後には自力で呼吸ができなくなります。失われた肺機能は完全に元に戻ることはありません。

◆まずは「禁煙の準備」から

- ① たばこをやめられない理由を知る
禁煙を成功させるためには、まず自分のことを知る必要があります。たばこを吸いたくなる時はどんな時か、自分自身で確認することから始めましょう。
- ② 禁煙を開始する日を決める
- ③ 家族や同僚に禁煙を宣言する
- ④ 目につきやすい所に禁煙の張り紙をする
- ⑤ たばこ、ライター、灰皿を処分する
- ⑥ 飲み会の席になるべく行かない

◆続いて禁煙実行へ

- 準備が整ったら、禁煙をスタートしましょう。
- もし、吸いたくなったら：
- ① 冷たい水を飲む
 - ② 歯を磨く
 - ③ ガムを噛む
 - ④ 散歩や体操など軽い運動をする
 - ⑤ もらいたばこをしないために喫煙者から距離をおく
 - ⑥ ニコチンパッチやニコチンガム（薬局で購入できる）、経口禁煙補助薬（医師の処方が必要）などを利用する

途中、もし吸ってしまったら、そこであきらめずに再チャレンジすることが大切です。

禁煙は自分の力だけでは、なかなか継続できません。禁煙を継続するには、周囲の理解・サポートが重要です。家族はもちろん、職場や禁煙仲間など応援してくれる方を見つけて、ぜひこの機会に禁煙をはじめてみませんか。

問 本庁健康福祉課保健衛生係

☎ 43-2836（直通）

佐賀支所地域住民課保健センター

☎ 55-7373（直通）

