

健康だより

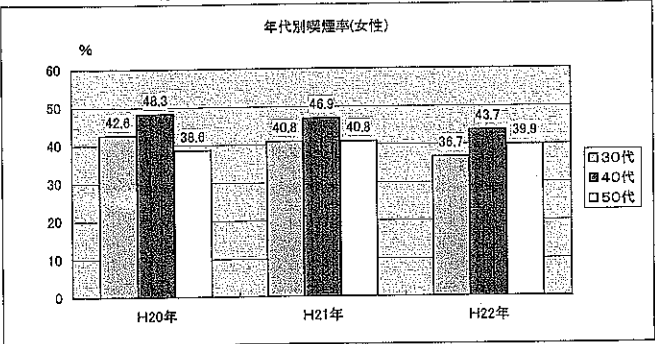
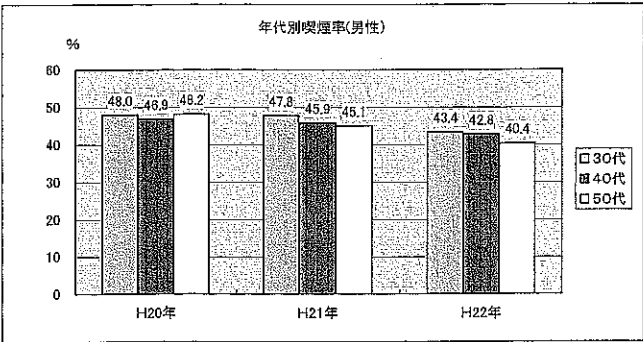
<禁煙時代>

<今年こそ禁煙元年に>

全国の成人男性の喫煙率は、平成 21 年国民健康栄養調査で、38.2%、成人女性は 10.9%で、男女とも喫煙率は減少傾向ですが、20 代～50 代では男女とも平均を上回っています。

カネボウ健康保険組合での喫煙率も、減少傾向になっていますが、男女とも全国平均を上回り、女性の喫煙率は全国平均の約 4 倍です。

カネボウ健康保険組合喫煙率(被保険者健診データから喫煙回答のあるもの・30 代は一部)



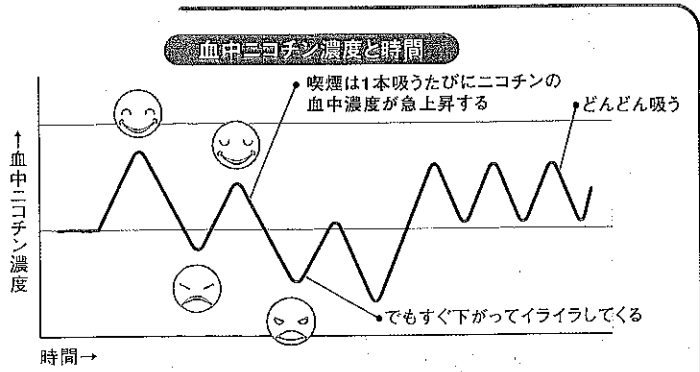
タバコは美容と健康の大敵！と十分分かっていてもなかなかやめられないのは、喫煙が「ニコチン依存症」という「脳の病気」だからです。タバコに含まれるニコチンは、アルコールやコカインと同様の依存性薬物です。

ニコチンは脳の神経に作用し快感をもたらすドーパミンという物質の分泌を促します。この刺激になれてくると「ニコチンが不足するたびにタバコを吸う」ことをくりかえすようになります。ニコチンが切れたときはイライラや、苦痛、不安、だるさ・といった離脱症状(禁断症状)が起こります。そうすると吸わずにいられなくなるのです。

意思や根性だけで戦うことは困難です。

2010 年は、タバコの増税があり 3 人に一人が禁煙にチャレンジしたという調査結果が出ましたが、実際に禁煙に成功した割合は 1 割程度と非常に低く、困難な現状です。

ニコチン依存症という病気の正体を知ったうえで、対策を立て禁煙にチャレンジしましょう。



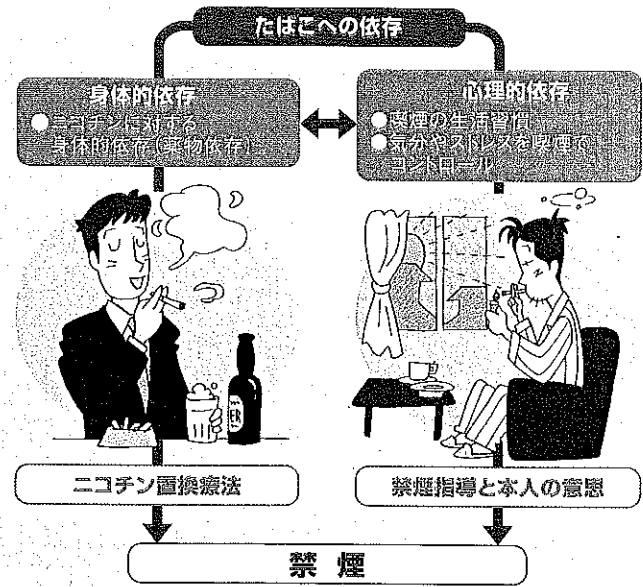
よくみられる禁断症状とその対処法

禁断症状	対 処 法
集中できない	イライラするときは、洗顔やトイレに立つなど気分転換
頭痛	深呼吸をする。足を高くしてあおむけに寝る。
その他の禁断症状	体がだるい、眠い
	睡眠を十分にとる、昼寝、軽い運動、熱いシャワー、乾布摩擦や冷水摩擦
	眠れない
便秘	カフェイン入りの飲物をさける、軽い運動をする、ぬるめの風呂に入る
	水分を多くとる

なお、禁煙してから、せきやたんがよくなる場合がありますが、これは気道の機能が禁煙によって回復し始めるためにみられる一時的な現象で、心配はいりません。

<タバコ依存の成り立ち>

タバコへの依存は、食後や目覚めの一服などの生活習慣としての喫煙や、気分やストレスをコントロールするための「心理的依存」、ニコチンに対する「身体的依存」等から成り立っています。



ニコチンの離脱症状

イライラする・集中力が低下する・落ち着きがなくなる
怒りやすくなる・不眠・不安・不快または抑うつ気分
心拍数の減少等



<思い立ったら禁煙しよう>

- 禁煙を手助けしてくれる方法はいろいろあります。自分にあった方法を見つけてチャレンジしてみましょう。
- ニコチン置換療法
タバコから摂取していたニコチンを、一時的に禁煙補助剤に置き換えることで、辛い離脱症状を緩和させ、ニコチンの量を減らしながら、最終的にニコチン依存から抜け出す方法です。
禁煙補助剤にはニコチンガムとニコチンパッチ(貼付剤)の 2 種類があり、薬局、薬店でも購入できます。
 - 禁煙外来
多くの病院で禁煙外来や禁煙クリニックを設け、医師による経口禁煙補助薬の処方や指導、専門家によるカウンセリングをおこなっています。
 - インターネット禁煙サポート
インターネットメールや携帯メールを通じて、禁煙した先輩が禁煙する人の状況に合わせたメールを送ってくれる禁煙サポートなどもあります。
 - カネボウ健康保険組合
年 2 回禁煙チャレンジや、禁煙コンテストへの参加の補助を行い、診療所では禁煙外来も行なっています。
 - 身近にタバコをやめようとしている喫煙者がいれば、みんなで禁煙を応援しましょう！

●タバコ ニュース

「タバコは放射性物質(ポロニウム)を含む」日本禁煙学会が厚労省に測定を求める要望書を提出・・・H.23.11.17