

タバコの有害成分

タバコの煙の中には、3大有害物質である一酸化炭素、タールおよびニコチンのほかにも200種類以上の有害物質が含まれていますが、これらはフィルターを通して本人が吸う主流煙に比べ、タバコの先の火のついた部分から出て周囲の人が吸う副流煙に高濃度に含まれています。

タバコの危険性

喫煙者は非喫煙者に比べ、男性では4.5倍、女性では2.3倍、肺がんで死亡するリスクが高く、また男性の場合、喉頭がんで死亡するリスクが32.5倍になるといわれています。ほかにも食道がん、膀胱がんなど、いろいろながんや心筋梗塞などにもかかりやすいです。

さらに、夫が喫煙者の場合、非喫煙者の妻が肺がんで死亡する危険は、夫が非喫煙者である場合に比べ約1.5〜2倍も高いことが分かっています。

また、親が喫煙者だと、幼児や学童が気管支炎や喘息といった呼吸器系の病気や鼻炎などにかかりやすく、身長や視力などの発育にも悪影響を及ぼすといわれています。

ニコチン依存症

タバコが身体に悪いと分かっているのになかなかやめられないのは、薬物依存症の一つであるニコチン依存のためです。タバコへの依存は、ニコチンに対する「身体的依存」と、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」の2つから

成り立っています。禁煙してもすぐ失敗してしまうのは、身体的にニコチン依存になってしまい、ニコチンが切れるとイライラしてしまう、落ち着かない、集中できないなどの禁断症状が起るからです。

それでは、左の表を用いてあなたのニコチン依存度をチェックしてみましょう。

禁煙をすすめる理由

では、禁煙を行うとどのようなメリットがあるのでしょうか。実は禁煙直後から、体によい変化が起ります。まず、起こる変化は血圧や脈拍数が正常になることです。血の流れがよくなるため、冷たくなっていた手や足の温度も正常に戻ります。その後、増加した一酸化炭素の濃度も正常まで下がり、酸素欠乏状態が改善します。さらに1日で、心筋梗塞にかかる危険が減ってきます。2日後から食べ物の味がよく味えるようになります。3日も経つと体内からニコチンがなくなります。次いで、呼吸や歩行が楽になりお肌もつややかになります。5年以上禁煙を

続けると肺がんなどの危険性が非喫煙者並に低下してきます。

禁煙方法

- ・禁煙の成功率を上げるための対策は、禁煙する理由をはっきりさせる（動機付け）。
- ・周囲の人に禁煙の決心を伝える。
- ・吸いたくなる状況を把握し、対策を立てる。
- ・イライラしたときに吸いたくなる人は、深呼吸をしてみよう。
- ・誕生日や結婚記念日など、禁煙開始日を決める。

禁断症状対策

ニコチン離脱による禁断症状のピークは2、3日目くらいまでで、禁煙開始後1週間程度で消失します。依存度が高い人は、ニコチンガムやパッチ、チャンピックス錠（飲み薬）などの禁煙治療薬を用いることを考えましょう。また、近隣の診療所や病院などにある禁煙外来で、医師による禁煙指導やカウンセリングが受けられますので、是非ご利用ください。

ニコチン依存症チェック表

		点数	
1	朝起きてタバコを吸うのは何分後？	5分以内	3
		6～30分	2
		31～60分	1
		61分以降	0
2	禁煙場所でも禁煙するのが難しいですか？	はい	1
		いいえ	0
3	1日の喫煙の中でどちらがやめにくいですか？	朝の最初の1本	1
		そのほかの1本	0
4	1日に何本吸いますか？	31本以上	3
		21～30本	2
		11～20本	1
		10本以下	0
5	ほかの時間帯より起床後数時間の方が多く喫煙しますか？	はい	1
		いいえ	0
6	風邪などで寝込んでいる時でも喫煙しますか？	はい	1
		いいえ	0

■判定

軽度依存症	0～3点
中等度依存症	4～6点
重度依存症	7～10点

日曜・休日に実施している医療機関

午前10:00～午後4:00

月日	場所	診療所名	科目	☎(048)	場所	診療所名	科目	☎(048)	
4	4	新座	橋本内科クリニック	内・小・循	481-2626	朝霞	稲生整形外科	整・リハ・リウ	462-2422
	11	朝霞	ひろせこどもクリニック	小・アレ・内	460-2900	志木	内田耳鼻咽喉科医院	耳・気・外	473-3387
	18	朝霞	関医院	内・小	465-8550	和光	佐々木眼科医院	眼	467-0071
	25	新座	田中医院	内・外・循・消	477-3536	朝霞	福島眼科	眼	469-1006
	29	朝霞	富岡医院	内・胃・小・循	461-7581	新座	わかばクリニック	内・アレ・循	489-5323



※当番医は変更になる場合もあります。確認してからお出かけください。