

禁煙してみようと思っているあなた さあ挑戦してみよう!

「タバコがやめられないのは意思が弱いから…」
という言葉をよく耳にしますが、これは必ずしも
正しくありません。タバコがなかなかやめられ
ないのは、個人差があるにしろ、ニコチン依存、い
わゆる『ニコチン中毒』に陥っていたり、タバコ
を毎日吸うことによって「食事の後の一服」「ア
ルコールやコーヒーの後の一服」というように生
活の一部に習慣化されていることが原因と考えら
れます。

禁煙を成功させるためには、ただひたすら我慢
するのではなく、テクニックがあります。コツを
つかんで、さっそくトライしてみましょう。

禁煙のためのショートプログラム

禁煙経験者の体験談によると成功のポイントは
「気負わないこと」だそうです。「とりあえず今
日1日禁煙してみよう」という気持ちから、あと1
日、あと1日と少しずつタバコを吸わない生活を
続けてみましょう。

ニコチン依存を脱出するには多少個人差はあり
ますが、ふつう完全に禁煙した日から短い人で4

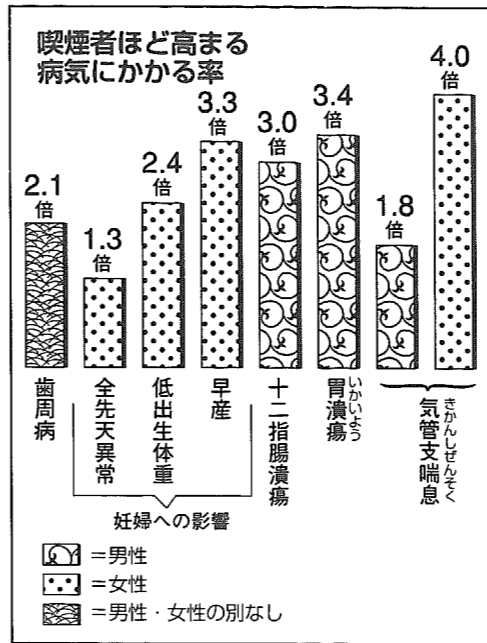
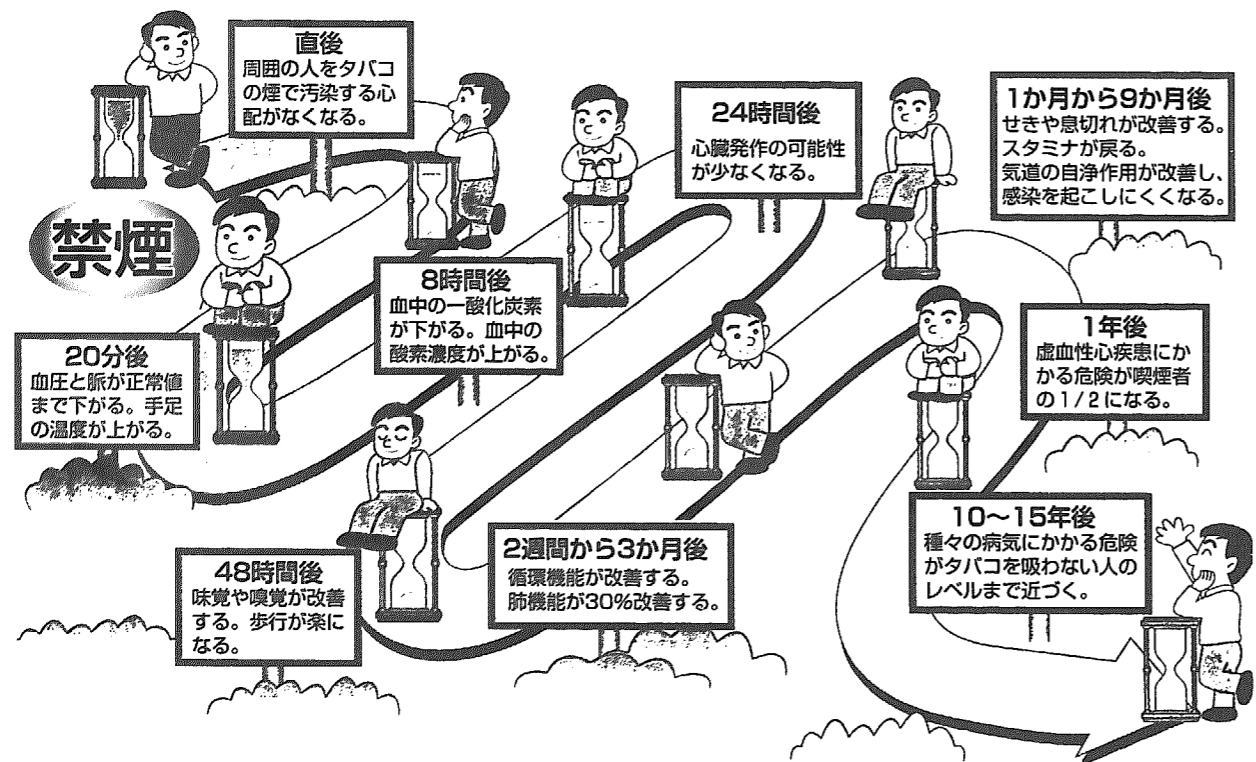
～5日、長い人で10～14日とされています。で
すからこの期間を乗り切りさえすれば、禁断症状
はうのように消え、あなたのゴールもすぐそこ
です。

病院の禁煙外来や主治医への相談、 保健センターを活用ください。

禁煙は自分との戦い…でも一人でやり通すこと
が難しいのも現実です。専門医の研究結果によ
ると『ニコチン代替療法』(ニコチンパッチを体に張
ることで体にニコチンを取り入れながら禁煙を行
うこと)による禁煙は、使用しない場合に比べて
禁煙成功率が高いと言われています。病院の禁煙
外来や主治医の指導のもと着実に禁煙を進めるこ
とができます。また市町村保健センターでも禁煙
者のサポートを行っています。いつでも気軽にこ
相談ください。

禁煙に成功した人の多くは、成功までに平均3
～4回の禁煙チャレンジを経験しており、失敗を
繰り返しながら成功をつかんでいます。「ローマ
は1日にしてならず」「禁煙も1回にしてならず」
です。タバコにサヨナラしたいと思っているあなた、
さあ今日から禁煙をスタートされてはいかがでし
ょうか?

タバコをやめると、こんなに効果がある



副流煙
 ニコチン 主流煙の2.7倍
 タール 3.7倍
 一酸化炭素 4.7倍
 ニトロサミン (発ガン物質) 52倍

理由
 主流煙よりも怖い? 有害物質を大量に含む副流煙の害

「副流煙」(火がついたタバコから立ち上がる煙)は主流煙(吸っている本人が吸い込む煙)に比べて多くの有害物質を含んでいます。副流煙には主流煙の2.7倍のニコチン、3.7倍のタール、52倍もの発がん物質ニトロサミンが含まれています。つまり副流煙には

その式 タバコのこと見直してみませんか?

理由
 さまざまな病気の原因になる

このところ日本では、男女ともに肺がんによる死亡率が増加しています。肺がんの原因をみると「タバコ」が7割以上を占めています。タバコを吸う人の場合、肺がんによる死亡率は吸わない人の4.5倍(女性では2.3倍)になります。本数が増えたとさらにアツプします。がんを防ぐ一番の特攻薬はやはり「禁煙」なのです。

その他にも全身に及ぶタバコの害はたくさんあります。

**喀痰検査を
実施します!**

肺がん高危険群をご存じですか?

大量の有害物質が含まれているのです。

吸いたい気持ちの対処法

喫煙年数×1日の喫煙本数から算出され、600以上の方は噴門がん(肺の入り口のがん)が発生しやすいと言われています。喫煙を続けているとこの指数が

年々増加していきます。噴門がんはレントゲンでは発見されにくいいため喀痰検査を実施します。(村では6月に高危険群の方を対象に喀痰検査を実施します)

