

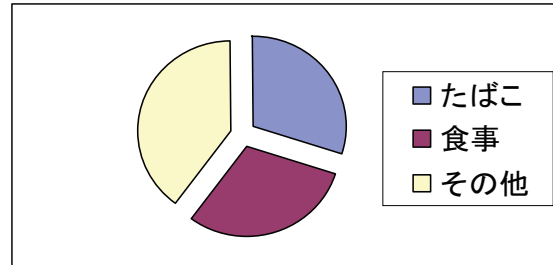
# 禁煙してみませんか？

喫煙は、殆ど全て種類のがん、慢性閉塞性肺疾患（COPD）、心筋梗塞や脳卒中などの心血管疾患など多くの寿命や生活の質に関連する疾患の原因であると証明されています。

## たばこの害について

### たばこが原因とされる主な病気

- **がん**：肺、食道、胃、肝臓、すい臓、腎臓、膀胱、子宮頸部、白血病など
- **がん以外**：心筋梗塞、脳梗塞、認知症、胃潰瘍、慢性閉塞性肺疾患（COPD）など



がんの原因の30%はたばこ

**慢性閉塞性肺疾患（COPD）**は、たばこの煙の能動的・受動的な吸入が主たる原因となつて、煙中の様々な毒素の気道に対する障害とそれに伴う免疫反応が続いた結果、細い気道の狭窄、空気の肺（肺胞）への貯留から肺組織の破壊に至る様々な病態を含んでいます。初期は無症状のことも多いのですが、続いて慢性的なせき・痰、進行すると息切れが続き、末期には心不全や呼吸不全を伴いますが、対症療法以外の根治治療法はありません。高座で酸素吸入（対症療法）していた落語家の桂歌丸さんはこの病気の末期でした。

## 禁煙について

禁煙の意志を固める  
→ 禁煙する  
→ 離脱症状への対処

- 禁煙開始日の決定
- 禁煙する理由を確認
- 周囲に禁煙を宣言
- 前向きな姿勢で取り組む

心の良い循環をつくる

### 離脱症状

- めまい
- 頭痛
- イライラ感など

## 禁煙の方法はさまざま

- 自己の意志の力で禁煙実践
- 集団での禁煙の実践
- 禁煙指導や禁煙マラソンに参加
- 薬局で禁煙補助剤を購入して禁煙
- 禁煙外来の受診

### 薬物療法

ニコチン製剤  
ニコチン受容体部分作動薬

## 吸いたい気持ちのコントロール方法

方法	内容	具体例
行動パターン変更法	喫煙と結びついている生活行動パターンを変更して、吸いたい気持ちを起こりにくくする方法	洗眼、歯磨き、朝食など朝の行動の順序を変える。食後早目に席を立つ。コーヒーやアルコールを控える。夜更かしをしない。
環境改善法	喫煙のきっかけとなる環境を改善し、吸いたい気持ちを起こりにくくする方法	タバコ、ライター、灰皿などの喫煙具を処分する。タバコが吸いたくなる場所を避ける（喫茶店、パチンコ店、飲み屋など）。喫煙者に近づかない。自分が禁煙していることを身近な人に言う。
代償行動法	喫煙の代わりに他の行動を実行し、吸いたい気持ちをコントロールする方法	深呼吸。水を飲む。散歩や体操などの軽い運動をする。歯を磨く。糖分の少ないガムや干昆布などをかむ。時計を見て吸いたい衝動がおさまるまでの時間を数える。