

『たばこ』について考えよう！

5月31日～6月6日は禁煙週間です

体に悪いと知つていながらなかなかやめられない習慣、それが喫煙です。たばこの害は煙にあり、吸う人にも吸わない人にも及びます。喫煙についてもう一度考え直してみませんか？

上三川町の現状

喫煙データ

(上三川町・国の喫煙習慣)

喫煙者の割合は、男性40・2%、女性10・8%で、男女ともに国に比べやや低くなっています。しかし、年齢別に見ると、男性では20歳代の喫煙率が国を上回り、女性でも20歳代・30歳代の喫煙率が国を上回っています。いずれも若い世代の喫煙率の高いことが特徴です。

世界的にみると、日本男性の喫煙率は欧米の約2倍となっており、特に日本では20歳代の女性の喫煙率が上昇傾向にあることが課題となっています。

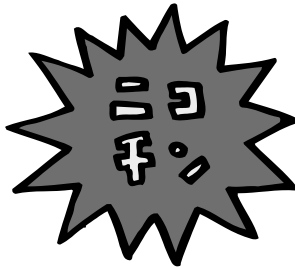


『たばこ』の中身を

知っていますか？

くたばこの煙の主な成分く

- ①ニコチン：「多幸感」といわれる精神作用をもっています。これはコカインなどの薬物と同じ作用になります。
- 依存性があり、たばこを吸いたくなるのはその作用を欲するためです。
- ②一酸化炭素：血液の酸素を運ぶ力を弱めるため、全身に酸欠状態を引き起こします。また、血管壁を傷つけたり、肝臓でのコレステロールの代謝を阻害することにより、動脈硬化を促進させると言われています。
- ③タール：約100種類以上の発がん物質やニコチンを含むもので、肺の組織等にたまりやす。



たばこの依存性

たばこをやめにくいのは、たばこの依存性にあり、身体的依存（ニコチン依存）と精神的依存（習慣）からなると言われています。

身体的依存（ニコチン依存）

- ・ いらいら
- ・ 落ち着かない
- ・ □寂しい

心理的依存（習慣）

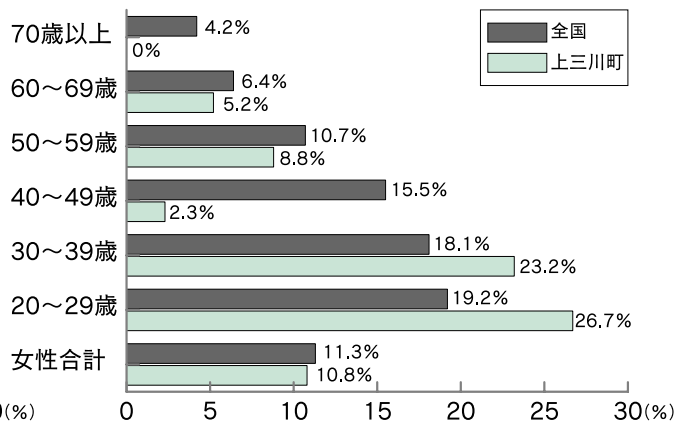
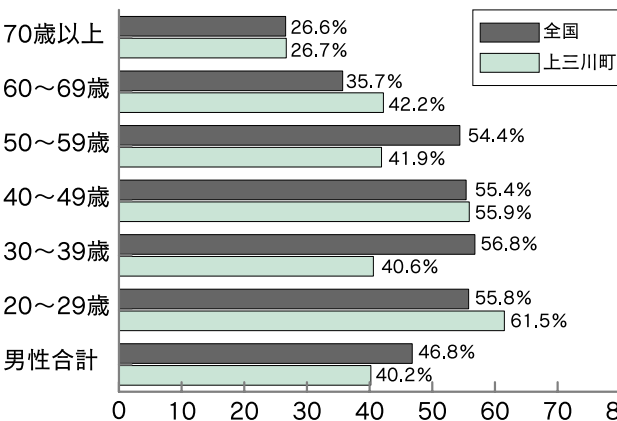
- ・ 朝・食後の一服
- ・ 仕事の休息
- ・ 手持ち無沙汰

『たばこ』の害についての

くらい知っていますか？

①がん：たばこがこわいのは肺がんだけではありません。最もリスクが高いのは咽頭がんで、なんと喫煙者は非喫煙者の32・5倍も死亡率が高くなります。その他口腔がん、食道がん、肝臓がん、膀胱がんなどにも大きな影響を与えます。

②高血圧、心臓病：たばこは血管を収縮させ血圧を上昇させます。喫煙によって血圧の変動が繰り返されると、同時に吸収される一酸化炭素の作用も加わり動脈硬化の発生や脳卒中、狭心症や心筋梗塞などの心臓病をひきおこします。



出典：平成17年上三川町生活習慣等に関するアンケート調査・平成15年厚生労働省国民栄養調査

やっぱり『たばこ』は やめたほうがいい！

まず、どうして禁煙をしたほうがいいか、自分自身の理由を知ることが大切です。

その理由を書いたリストを作って見えるところに貼っておきましょう。

禁煙を継続するためのコツ

- 禁煙しようと思った理由を再確認する。
- たばこの害を思い浮かべる。さらに禁煙して良かったと感じていることを心に留めておく。
- 気楽な気持ちで禁煙を続ける。「一生たばこを吸わない」と構えてしまうとかえってプレッシャーになってしまうので、「今日一日禁煙しよう」と身近なところに目標をおく。
- 今日までの禁煙の努力を思い返し、自分自身を励ます。日記やカレンダーで禁煙した日を記録する。
- 禁煙仲間、パートナーをつくる。
- 散歩やスポーツでイライラを解消する。
- たばこが吸いたくなったら水をコップ1杯飲む。また、ガムや禁煙パイプなどの代用品で口淋しさをまぎらわせる。
- たばこ、灰皿、ライターなど喫煙用具は一切捨てる。
- 吸ったつもりで禁煙貯金をはじめ。1日250円として1か月7,750円、1年で91,250円貯まる。
- たばこに近づかない環境を作る。自ら進んで禁煙車や禁煙席につく。また、禁煙に自信がつくまで禁酒が望ましい。
- 時には自分にごほうびを。3か月、6か月、1年と禁煙を続ける重要なポイントごとに自分にごほうびを買ってあげる。
- 医師にも相談して、ニコチンガムやニコチンパッチを利用することも効果的。県内には、禁煙外来を設けている病院もあります。

③胃潰瘍…ニコチンは自律神経を刺激して胃酸の分泌を高め胃壁を攻撃します。たばこはストレスは胃を傷める最悪のコンビです。

④女性とたばこ…子宮がんや乳がんなど女性特有のがんの発生率も当然高まります。また、妊娠中の喫煙は早産や流産、死産の原因になり、生まれても低体重児や未熟児になる恐れがあります。さらに、たばこは美容の大敵でシミ、肌荒れの原因にもなります。



禁煙が大切

今まで長くたばこを吸ってきたから、今さら遅い、手遅れと思っていませんか？

禁煙すれば、その日から肺がんや虚血性心疾患で死亡する危険率が徐々に低下します。肺がんのリスクは、だいたい10年で非喫煙者のレベルまで下がると言われています。

たばこの害はあなた だけではありません

副流煙の害

たばこの害は、喫煙者が吸う主流煙より、灰皿に置かれたたばこから出てくる副流煙の方に健康に悪い成分が多く含まれています。副流煙には主流煙の28倍のニコチン、34倍のタール、47倍の一酸化炭素が含まれているという報告もあります。

喫煙者の人は、身の回りの家族や周囲の人にもたばこを吸っている環境を作っているということも認識する必要があります。

▼問い合わせ先

健康福祉課 健康増進係

☎ 9132

