

来る年に家族でチャレンジ! 合すぐ始めよう! 我が家の禁煙計画

2019



ねえねえ、お父さん
たばこって、がんや心臓病に
かかる確率が高くなるんでしょ?

それに、吸ってる本人だけでなく、
私たち家族の健康にも良くないんでしょ?
なのに、なんでやめられないのかなあ...



そう言われると、返す言葉がないというか...
依存性からか、なかなかやめられないんだよね。
なにが禁煙できる11方法ってないのかな~?

じゃあ、たばこのことを知って、
家族で「禁煙」にチャレンジしてみない?
来年は1111新しい年号になるし、
2019年を我が家の「禁煙元年」にしようよ!



知る

これが、たばこ3大有害物質だよ!

タール

たばこのヤニの原因で、
多くの発がん性物質を
含んでいるんだって!

ニコチン

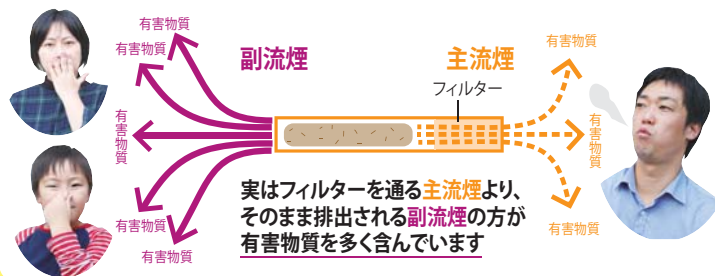
なかなかたばこがや
められない原因のひとつ。
依存性のある物質だよ

一酸化炭素

血液中の酸素を運ぶ
ヘモグロビンと結びつき
体を酸素不足にするよ!

家族も実は喫煙者。「受動喫煙」って?

たばこの煙には、200種類以上の有害物質と60種類以上の発がん性物質が含まれている上、喫煙者が吸い込む煙(主流煙)よりも、先端から出る煙(副流煙)の方がより多くの有害物質を含んだって。このように、吸わない人が意思に関係なく煙を吸うことを「受動喫煙」といい、喫煙者と同等の健康被害を受けることになるんだよ。



最近はやりの「新型たばこ」はどうなの?

ここ最近、自分の健康や周囲への害を心配し、加熱式などの新型たばこに替える人が増えているみたいだけど、安全性はどうなのかな? 従来のたばこに比べ煙が見えにくいから、一見無害に思われがちだけれど、原料は同じ葉たばこでニコチンも含むし、常習性や発がん性物質もあるらしいよ。つまり、煙は見えなくても、呼吸から出た有害物質が空気中に漂い、周囲へ健康被害をもたらすのは同じなんだ。だから市では、加熱式たばこも通常のたばこと同様に喫煙所での喫煙を義務付けているんだよ。



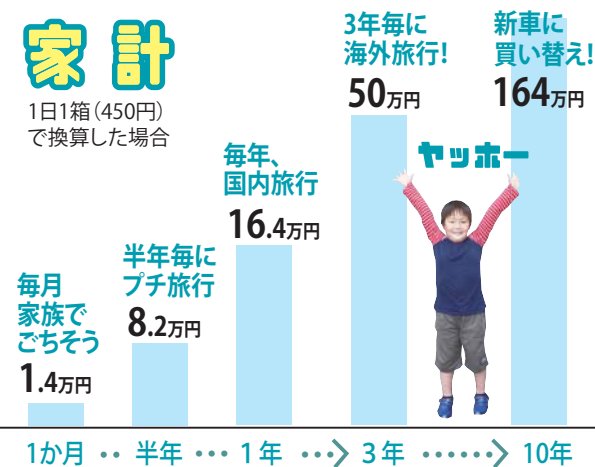
考える

もしも禁煙に成功したら...

1日1箱吸う人が禁煙すると
家族はこんなにハッピーに!

家計

1日1箱(450円)で換算した場合



もしも禁煙に成功したら、
どんなハッピーなことが
起きるかを考えてみたよ!



禁煙すれば身体にも
いいことづくめみたいよ。
これはもうやるしかないわね!

食事がさらにおいしく

タールが舌から抜け落ちると、味覚が敏感になり、味の違いや香りが明確に分かるようになるんだって。だから、食事もおいしく感じられて、食欲も出るようになるよ!

体力回復!

血液中の酸素濃度が上がることで、肺の機能が改善するんだって。また、心臓病になるリスクも喫煙者に比べて35%も減少するらしいよ。

健康

免疫力がアップ!

たばこの有害物質は体内の防御システムである免疫力を下げるため、それらがなくなることで免疫力も向上し、あらゆる病気にかかりにくくなるんだって!

禁煙すれば、お金はもちろんだね。よし、家族のためにも禁煙を頑張るかな!



聞く

喫煙はもはや自分だけの問題ではありません

くらた内科クリニック 倉田文秋院長

子どもは喫煙の影響をより受けやすい

喫煙というと、喫煙者本人の問題と思われがちですが、実は周りの人に大きな影響を及ぼしていることを知ってほしいです。中でも、受動喫煙は大きな問題と捉えています。特に子どもは身体が小さい分、その影響を受けやすく、喫煙者の子の尿からは、非喫煙者の子の数倍のコチニン※が検出されたというデータもあります。たとえ家族の前で吸わなくても、呼吸や衣服に付着した有害物質が周囲の人の体内に入ることによって、周りの人は受動的に喫煙していることになるのです。



※ニコチンが体内で分解される化学物質

禁煙には心と身体、両方の依存をなくすことから

喫煙率は年々下がっている一方で、禁煙の成功率は横ばい傾向というのが現状です。当院の禁煙外来を受診する人の中には、たばこをやめられない原因に身体的な依存と心理的な依存の両方が絡んでいる場合が多々あります。そういう人には、それら両面からの治療が不可欠であり、医療機関によるしっかりしたサポートが必要となります。ただ、ひとつ言えることは、「禁煙に遅すぎることはない」ということ。たとえ何十年間吸っていても、やめたときから身体は改善の方向に進んでいきます。将来、「あのとき禁煙して良かったな」と思える日が来るよう、ぜひ今から禁煙することをお勧めします。

始める

まずはどこへ? 禁煙への第一歩は行動から!

まずは区役所へ
行ってみるか!



区役所で禁煙

区役所では月2回、専門スタッフによる禁煙相談を行っています。スモーカーライザー(呼気中一酸化炭素濃度の測定)も取り入れながら、継続的な禁煙支援を行い、あなたの禁煙をサポートします。また、肺年齢の検査(スパイロメトリー:写真)も行えます。検査では、呼吸器疾患の有無や重症度もわかります。肺年齢が実年齢よりも高い場合、COPD(慢性閉塞性肺疾患)など、肺の異常が疑われます。



肺年齢を簡単検査。希望者は下記までお問合せを

ガム



個人で手軽に禁煙する場合、市販のニコチンガムやパッチなどの禁煙補助剤があります。これらの薬剤を使うことで、単に自力で我慢するよりも成功率は上がります。これは微量のニコチンを体内に入れ、たばこを吸った時と同じ状態にすることで、喫煙欲求を抑え、最終的に禁煙に導くというもの。薬局で手軽に購入できるのも、その魅力です。

パッチ

医療機関で禁煙

個人で禁煙に挑んでも、失敗したり長続きしなかったりする場合は、医療機関の禁煙外来をお勧めします。通常の治療は約12週間(3か月・計5回診療)が基本で、2万円程度(保険適用・飲薬を使用)で受診できます。統計では、1回目の受診後で約6%だった禁煙率が、5回目には約50%に上がるなど、個人でやるよりもより効果的です。区内で禁煙外来を実施している医療機関は、HP禁煙ノート 医療機関 検索