

マリーン健康通信

H22年度 第1号

～禁煙について～



寒さも和らぎ始め、少しずつ春めいて来た今日この頃ですが、皆様如何お過ごしでしょうか？

さて、今回は禁煙についてのお話です。一歩外に出ればどこもかしこも「禁煙」の2文字が立ち並び、家でタバコを吸うにも換気扇の下やベランダ等、肩身の狭い思いをしてらっしゃる方も多いはずです。

これを機に禁煙を始めてみませんか？

<タバコの害>

タバコの煙の中には、約4000種類もの化学物質が含まれています。そのうち200種類以上が発癌性に関係する物質であると言われています。

タバコの煙は、喫煙者本人が吸う煙(主流煙)と、吐き出す煙(呼出煙)さらにタバコの先端から立ち上がる煙(副流煙)があります。吐き出された煙やくゆらされた煙を自分の意志とは無関係に吸い込むことを「間接喫煙」といいます。しかもそれらの間接喫煙では、ニコチン、一酸化炭素、タールなどが本人の吸う煙より多く含まれているのです。



<タバコの依存度チェック>

タバコの依存度を計る指標として、**ファーストローム指数**というものがあります。
下記のアンケートで**タバコ依存度をチェック**してみましょう。

【参考】ファーストローム依存度指数



●タバコ依存度評価アンケート (Fagerstrom Tolerance Questionnaire)

質問	0点	1点	2点
①あなたは、朝目覚めてから何分位で最初のタバコを吸いますか。	30分後	30分以内	
②あなたが映画館や図書館など禁煙と決められている場所にいる時、タバコを吸うのをがまんすることが難しいと感じますか。	いいえ	はい	
③あなたは、一日のなかでいつどのようなときに吸うタバコが最もやめにくいと思いますか。	右記以外	朝起きた時の目覚めの1本	
④あなたは、一日何本吸いますか。	15本以下	16～25本	26本以上
⑤あなたは、午後に比べて午前中の方がより多くタバコを吸いますか。	いいえ	はい	
⑥あなたは、感冒(かぜ)で一日中寝ているような時にも、タバコを吸いますか。	いいえ	はい	
⑦あなたは、タバコを肺まで吸い込みますか。	吸い込まない	時々吸い込む	いつも吸い込む
⑧あなたがいつも吸っているタバコに含まれているニコチンの量はどれくらいですか。	0.9mg以下	1.0～1.2mg	1.3mg以上

●タバコ依存度の判定

質問1～8の回答の数字を加算し合計点数を計算する。

合計点数

点

合計点数 タバコ依存度

7～11点 **高い**

4～6点 **ふつう**

0～3点 **低い**

中村正和, 大島明:『朝日からタバコがやめられる』法研出版, 1992

< 禁煙方法の紹介 >

現在、禁煙の方法としてはいくつかあります。

- ① 禁煙外来の受診
- ② 市販のニコチンガム
- ③ 市販のパッチ剤
等々…。



- * 市販のガムやパッチ剤は薬剤です。使用方法がしっかり決まっていますので、ご使用時は必ず、医師、薬剤師の指示を受けるようにしましょう。
- * また、ご使用にあたり、服用中のお薬がある場合は必ず、医師、薬剤師にお知らせ下さい。
- * 現疾患、疾患歴によってはご使用できない方もいらっしゃいますのでご注意ください。



<禁煙するに当たって>

タバコには依存性があり、禁煙するには、その禁断症状に耐えていかなければなりません。そこで、禁煙時に生じるイライラ解消法や禁煙のための知恵を少しご紹介します。



- ① 灰皿やライターなどのタバコ用品を全て捨てましょう！！
- ② 吸いたいイライラは一時的です。熱いお茶をのんだり、氷を口に含んでみたりして口の中に刺激を与えてみましょう。また、深呼吸や軽い体操等も効果的です。
- ③ 酒席をなるべく控えましょう。
* こういった席では、タバコが吸いたくなったり、また、他の人に薦められやすくなり、失敗の原因になる事が多いです。
- ④ 禁煙する日は自分にとって特別な日に始めると良いです。例えば、誕生日や結婚記念日等です。また、禁煙する自分への意思表示として宣誓書を書いてみるのも良いでしょう。

禁煙の成功にはご家族やご友人の協力が不可欠です。
ぜひチャレンジしてみてください！！

