



今年こそ成功させたい！禁煙

今、公共の場所やお店などでも喫煙できるスペースは少なくなってきました。また、健康への意識の高まりなどにより、禁煙に踏み切る方も多くなります。とは言っても、そう簡単にやめられないのがタバコ。チャレンジしては挫折してきただという方も多いのではないのでしょうか。

一年が始まるこの機会に、改めて禁煙について考えてみませんか。

タバコの害と疾患

タバコに含まれる有害物質の代表的なものが、ニコチン、タール、二酸化炭素です。ニコチンは肺から吸収され、強い依存性だけでなく血管を収縮させる作用があります。また、タールは多くの発がん物質を含んでおり、肺がん、胃がん、大腸がんなど様々ながんの原因となります。さらに、二酸化炭素は血液の中の酸素と結びつき組織を酸欠状態にするため、動脈硬化が促進されると考えられます。このように、タバコは様々な疾患を引き起こす原因となるのです。喫煙者の死亡率は、非喫煙者と比較すると圧倒的に高くなるのが分かっています。



ご自身が喫煙していないからといって安心はできません。身近に喫煙者がいる場合、タバコによる様々なリスクは、喫煙している本人とさほど変わりません。タバコには喫煙者が吸い込む主流煙と、タバコの先から立ち上る副流煙があり、周囲の人がさらされる副流煙のほうが、より有害性があるのです。

また、特に女性の場合は、喫煙することでお肌の健康を損なったり、不妊、骨粗しょう症等のリスクが発生します。

禁煙のポイントあれこれ

禁煙が続かない原因の多くはニコチンの依存性にあります。ニコチンにはコカインやヘロイン並の依存性があると言われており、やめようとする「いらいら」「体のだるさ」「落ち着きのなさ」などの離脱症状(禁断症状)が現れます。禁煙を実行するためには、まずこの離脱症状を克服しなければなりません。ここでは、禁煙をするためのポイントをご紹介します。



一、禁煙前の準備

禁煙を成功させるためには、準備も重要です。まずは、禁煙をする具体的な理由を再確認すること。長い期間続けていくためには、これが意外に重要です。また、禁煙を開始する日を決めること。禁煙を始めると体調の変化や精神的な負担が大きくなる可能性がありますので、お仕事に余裕のある休暇の前後などに始めることをお勧めします。

二、ニコチン置換療法

禁煙を始めて3日後あたりで離脱症状はピークになるといいます。そこでニコチンパッチやガムなどで少量のニコチンを体内に補給し、禁煙によるつらい離脱症状を和らげることが出来ます。これらは薬局・薬店などで購入できますが、パッチはサイズによってニコチンの量が異なります。症状の度合いや体質などに合わせて用法をよくご確認の上、利用しましょう。



三、心理的依存への対処

朝起きたときや食後など、タバコを吸うことが習慣化していると、ついタバコに手を伸ばしてしまったり、手持ちぶさたになつて落ち着かないといったことがあります。この心理的依存も禁煙を難しくしている原因のひとつです。口さみしいときは、お茶を飲む、ガムを噛むなど別の行動をとって気持ちをコントロールしましょう。喫煙具を処分したり、喫煙できる場所にはできるだけ近づかないことも効果的です。

四、禁煙外来を利用する

自分ひとりで続けていくのは心配、という方は、医療機関の禁煙外来を利用するのもひとつの方法です。これは医師の指導と医薬品による約3ヶ月のプログラムです。一定の条件を満たしていれば保険の適用も可能ですので、禁煙外来を行っている医療機関へお問い合わせください。

禁煙を続けるために

禁煙に成功した方の多くは、失敗も経験しています。ただ、失敗しても諦めないことが重要。一番大切なのは、禁煙をするというご自身の意志です。

挫折しそうなになったら、禁煙を始めようと思っただきつけを思い出したり、家族のことを考える、また禁煙してよかったと思えることを想像して、つらい時期を乗り切りましょう。あなたの健康のため、そしてご家族のためにも、今年こそ、禁煙を成功させましょう！



禁煙によるストレスの解消と栄養補給

ストレス解消のためにタバコを吸っている方もいらっしゃるかもしれませんが、禁煙を始めると、離脱症状によって、ただでさえいららが募りやすくなるもの。ストレス解消の手段がなくては、長続きしないのも無理はありません。いららを感じた時には、深呼吸をしてリラックスするだけでも気持ちはだいぶ落ち着きます。他にも、体を動かす、音楽を聴くなど、ご自分に合ったストレス解消法をこの機会に見つけてみてはいかがでしょうか。また、栄養面での配慮も大切です。喫煙すると、体内のビタミンCやビタミンEが失われていきます。特にビタミンCにはストレスを緩和する働きがありますので、補給するよう心がけたいものです。さらにカルシウムやマグネシウムには、いららを抑える効果があります。是非お試しください。

禁煙チャレンジを成功に導くサポート商品

現在、様々な禁煙補助製品が発売されています。代表的なものとしては、ガムや皮膚に貼り付けるパッチによってニコチンを摂取し、中毒症状を緩和するタイプ。飴などによって禁煙のストレスを和らげるタイプなどに分かれます。

ご希望の方は、はいやくスタッフまでお問い合わせ下さい。

