さろまげんき王国

お問い合わせ
保健福祉課 保健推進係 TEL 2・1212

〝禁煙〟する方 応援します!!

「そろそろタバコをやめようかな」と考えている方。「タバコをやめたが、続かなかった」という方。今年中に禁煙チャレンジしてみませんか？タバコをやめようと考えていることで、すでに禁煙の第１歩を踏み出しています。禁煙の芽が出始めているあなた。タバコと縁を切るための取り組みを始めてみましょう。失敗して失うものより得るものの方が多いはずです。そんなあなたを応援します!!

タバコがなかなかやめられない原因は？

タバコは一度吸い始めたら、なかなかやめられません。タバコに含まれている「ニコチン」が原因で、決してその人の意思が弱いからではありません。ニコチンは肺で吸収され、数秒後には脳内を刺激し多幸感をもたらします。逆に禁煙しようとするとニコチン濃度が低下し、「吸いたい」「集中できない」「イライラする」など、様々な離脱症状（禁断症状）が現れます。この離脱症状を避けようとして、またタバコを吸ってしまうのです。ニコチンは、麻薬やヘロインと同じくらい依存性の高い危険な物質なのです。

また、タバコを吸うことが日常生活の中に組み込まれ、習慣化した状態も禁煙をはばむ原因となっています。タバコを吸うきっかけは、食後のコーヒーやお酒、不安やイライラ、他人が喫煙しているのを見るなど、非常に多くの場面にあり、吸いたい欲求は簡単に沸き起こります。禁煙は一定の年月をかけて達成するものであり、１回の禁煙で成功することはまれで、平均３～４回の試みが必要だともいわれています。１度の失敗であきらめないで、何度もチャレンジすることが禁煙成功につながります。

自分にあった禁煙方法を選ぼう！

禁煙の効果が示されているノウハウや薬剤、医療従事者のサポートを組み合わせることで「楽に」「確実に」禁煙につながります。また、ニコチン依存度の低い方は「禁煙のノウハウ」を学んでから開始する方法、中等度の方は「禁煙のノウハウ」と合わせてニコチンパッチなどの代替え療法を使う方法、ニコチン依存度の高い方は禁煙外来を利用する方法等、ニコチン依存度により禁煙方法を選ぶことも重要だといわれています。自分のニコチン依存度を確認し、自分に合った方法で禁煙を始めましょう。

《ニコチン依存度の判定方法》

FTND(Fagerström Test Nicotine Dependence) 指数
© 厚生労働科学・中村班 2002

質問内容	0点	1点	2点	3点
①あなたは、朝目覚めてから何分くらいで最初のタバコを吸いますか？	61分以降	31～60分	6～30分	5分以内
②あなたは、喫煙が禁じられている場所でタバコをがまんすることが難しいですか？	いいえ	はい		
③あなたは、1日の中でどの時間帯のタバコをやめるのに最も未練がありますか？	右記以外	朝起きたときの1本		
④あなたは、1日何本吸いますか？	10本以下	11～20本	21～30本	31本以上
⑤あなたは、目覚めてから２～３時間以内の方がその後の時間帯よりも頻繁にタバコを吸いますか？	いいえ	はい		
⑥あなたは、病気でほとんど１日中寝ている時でも、タバコを吸いますか？	いいえ	はい		

低い ← ニコチン依存度 → 高い

低い	ふつう	高い
0点 ～	2・3点 ～	6・7点 ～ 10点

《禁煙のノウハウ集》

★禁煙開始日を決める（目標設定）★禁煙宣言をする、宣言書にサインする（行動契約）★喫煙行動を手帳などに記録する（セルフモニタリング）★タバコを吸いたくなる場所や状況を避ける（刺激統制法）★タバコを吸いたくなったら、別の行動をする（反応妨害法）★うまくできたら自分で自分をほめる（オペラント強化法）

再喫煙をしないための対策を練ろう！

禁煙中にどうしてもタバコを吸いたくなる場面があると思います。禁煙中に現れる「吸いたい」気持ちが続くのは３分間と言われており、事前に対策を練ることで上手く乗り切ることができます。例えばこのような場面では･･･**【イライラした時：**深呼吸をする、音楽をきいて気分転換する、お茶を飲む。**食後：**ゆっくりしないですぐ動く、歯を磨く。**朝目覚めた時：**シャワーをあびる、顔を洗う、飲み物を飲む。**車の運転中：**シュガーレスのガム、あめ、飲み物を口にする。など･･･】

禁煙と体重増加について！

禁煙による体重増加を心配してなかなか禁煙に踏み切れないという方もいるのではないでしょうか。禁煙後の体重増加について調べた研究結果では、『**禁煙者の約８割に体重増加がみられるが、平均２kgにとどまっており６kg以上の著明な増加がみられる割合は3%弱にすぎない**』との報告が出されています。このように禁煙後の体重増加はそれほど顕著ではなく、禁煙により得られる効果を薄めるほど大きいものではないと言われています。どうしても禁煙による体重増加が気になるという方は、禁煙が安定する１か月以降から食事改善に取り組むことを勧めています。

禁煙のメリットを感じ、継続しよう！

禁煙をすることで、病気になるリスクを減らすこと以外にも、実感できる効果がたくさんあります。禁煙中の辛い時に、禁煙により得られる効果をイメージすることで、禁煙への取組が強化されます。【◉体調が良くなった。◉疲れにくくなった。◉健康的な体になったような気がする。◉たばこ代が節約できた。◉時間が節約できた。など･･･】

たばこで得られる一時の幸福感よりも、禁煙をすることで得られるしあわせの方が何十倍、何百倍も大きいでしょう。「体」「心」「金銭的」にも良いことは間違いありません。一人で始めるのが不安な方は隣にいる仲間を誘って一緒に始めましょう。そして佐呂間町に禁煙の輪を広めましょう。禁煙の取組に関する相談、お問い合わせ先（役場保健推進係保健師　TEL２－１２１２）まで気軽に連絡下さい。

クリニックさろま 〝禁煙外来〟ご紹介

①直ちに禁煙しようと考えていること。
②ニコチン依存症スクリーニングテストで５点以上（♠参照）
③【１日の喫煙本数】×【喫煙年数】が200以上
④禁煙治療を受けることに文書により同意していること。
※以上①～④を満たせば保険診療となります。

※一つでも満たさない場合には自由診療（全額自己負担）となります。
※保険診療で禁煙治療を受けてから１年以内の場合も自由診療となります。

（♠）ニコチン依存症スクリーニングテスト

	設問内容	はい（1点）	いいえ(0点)
問１	自分が吸うつもりよりも、ずっと多く吸ってしまうことがありましたか。		
問２	禁煙や本数を減らそうと試みて、できなかったことがありましたか。		
問３	禁煙したり本数を減らしたときに、タバコがほしくてたまらなくなることがありましたか。		
問４	禁煙したり本数を減らしたときに、次のどれかがありましたか。（イライラ、神経質、落ち着かない、集中しにくい、ゆううつ、頭痛、眠気、胃のむかつき、脈が遅い、手のふるえ、食欲の増加又は体重の増加）		
問５	問４で伺った症状を消すために、またタバコを吸い始めることがありましたか。		
問６	重い病気に罹った時に、タバコはよくないとわかっているのに吸うことがありましたか。		
問７	タバコのために自分に健康問題が起きているとわかっていても吸うことがありましたか。		
問８	タバコのために自分に精神的問題（✻）が起きているとわかっていても吸うことがありましたか。		
問９	自分はタバコに依存していると感じることがありましたか。		
問10	タバコが吸えないような仕事や付き合いを避けることが何度かありましたか。		
	合計（５点以上をニコチン依存症と診断）		

（✻）禁煙や本数を減らした時に出現する離脱状況（いわゆる禁断症状）ではなく、喫煙することによって神経質になったり、不安や抑うつなどの症状が出現している状態。