

# タバコ、やめてみましょうよ！

## ■タバコの害について

- ①タバコには、約 200 種類の有害物質があり、ニコチンやタールはそのうちの 2 種類にしか過ぎません。タール 10mg が 1mg に減っても、タバコ全体の有害さが 10 分の 1 になったわけではありません。残り 198 種類の有害物質の量は変わりませんので、誤解のないように。
- ②タバコを 20 本から 10 本に減らしても、それまで真ん中まで吸っていたのを根元まで吸うようになったら体内に入る有害物質の量は同じです。
- ③タバコの重さ軽さに関係なく、吸う煙の量に比例して一酸化炭素という毒ガスを吸います。
- ④ニコチンやタール、一酸化炭素に日々さらされて、血管の動脈硬化が進んで、脳や心臓の血管が詰まって早死にすることがタバコの第一の害です。発ガンの危険があり、気管支にばい菌がついて風邪や肺炎にかかりやすくなります。

## ■タバコには二つの依存があります……ニコチン依存と精神的依存

### ・ニコチン依存について

- ①スモーカーは、血液内にニコチンが一定濃度あるのが当たり前になってしまっているため、吸い終わってから時間が経つとニコチンが血液内から減少して、無性に吸いたくなる。これをニコチン依存と呼び、麻薬依存より強いといわれています。
- ②タバコを吸わない人はニコチンがないのが当たり前なので、そもそも吸いたいと思わない。
- ③ニコチン依存は病気で、治療は、3ヶ月間タバコを吸わなければ治ります。

### ・精神的依存について

酒の席？ ストレス？ 人間関係？ ただの癖？ ニコチン依存を乗り越えた後、精神的依存を越えて初めて、禁煙続行です。どういうときにタバコに手が伸びるかあらかじめ考えておいてください。タバコが不意に吸いたくなったらどうやってその気持ちを解消したらよいか、考えておく必要があります。

## ■タバコをやめるには

- ①まずやめようと思うこと。減らすのではないですよ。

②次に、病院ではニコチンテープ(ニコチネル)や飲み薬(チャンピックス)があり、ニコチンの禁断症状を減らすことで、比較的容易にニコチン依存から脱却できます。特にチャンピックスを飲むとタバコのおいが臭くなり、気持ち悪くなります。

つまり非喫煙者が感じるタバコのいやな臭さを実感できる薬で、非常に優れています。1年のうちで3ヶ月だけ保険がききます。

③必ず周りの人たちにタバコをやめると宣言して、タバコと灰皿を捨ててください。

④禁煙が持続できるかは、精神的な依存をいかに乗り越えるかです。

よく考えてみてください。あなたはなぜタバコを吸いたいと思うのですか？ ただの癖や習慣になっているだけの人もいますよ。

⑤タバコをやめてしばらく経つと、タバコによって失われていた味覚が鋭敏になり、食事がうまくなります。また朝の痰がなくなり、体がしゃきつとして寝覚めがよくなります。

それを実感すると、タバコをやめて本当によかったと納得し、禁煙を続けようと心から思えます。

どうか、最低でも、それを感じるまでの期間(約3ヶ月間)だけはタバコを吸わずにがんばってみましょう！！