

タバコをやめると よくなること

「さんざんタバコを吸ってきたから、
今さらやめても…」とっていませんか？

卒煙すると健康になっていく
様子をみてみましょう。

- 20分後 血の気の引いた手足に
血流がよみがえってくる。
血圧も下がり、脈もゆったり。
- 8時間
以内 血液の酸素濃度が回復。
一酸化炭素がぬけていく。
- 1日以内 心筋梗塞にかかる危険が減ってくる。
- 2日以内 食べ物の味がよくわかるようになる。
においにも敏感になる。
- 3日以内 気管支が広がり、
息も軽やかになる。
- 2週～
3か月 血行がよくなり、お肌もつややかになる。
運動がよくなるようになる。
- 1～9か月 せき、たんがなくなる。
かぜをひきにくくなる。
- 5年で 肺がんで死ぬ率が喫煙者の半分に減る。
- 10年で 肺がんで死ぬ率がますます減る。
他のがんにかかる率も低下。

(アメリカ肺協会データより)

あなたのニコチン依存度を
チェックしてみましょう。

タバコ依存度チェック!

起床後何分で 最初の喫煙をしますか？	5分以内	3
	6～30分	2
	31～60分	1
	61分	0
寺院や、図書館、映画館など、 喫煙を禁じられている場所で 禁煙することは難しいですか？	はい	1
	いいえ	0
1日の喫煙の中で どちらが一番 やめにくいですか？	朝、最初の1本	1
	その他	0
1日に平均何本 喫煙しますか？	31本以上	3
	21～30本	2
	11～20本	1
	10本以下	0
1日のうち一番多く喫煙する 時間帯は、起床後数時間ですか？	はい	1
	いいえ	0
病気で1日中寝ている時も 喫煙しますか？	はい	1
	いいえ	0

T.F.Heatherton, Br.J Addict, 1991

●あなたのタバコ依存度

あなたの合計点数	依存度低い	依存度普通	依存度高い
点	0～3点	4～6点	7～10点

●お問い合わせ

徳島県医師会

〒770-8565 徳島県徳島市幸町3丁目61番地
Tel.088-622-0264 Fax.088-623-5679



タバコに さよなら



そろそろ卒煙
しませんか？



徳島県医師会
徳島県喫煙問題研究会
<http://www.smop.jp/>

これはびっくり! タバコの正体。



タバコには約200種類の有害物質が含まれています。なかでもニコチン、タール、一酸化炭素は三大有害物質です。日本ではタバコが原因で年間10万人が死亡していると言われています。しかし、それほど怖いものと思えないところが要注意です。



本人への影響

肺がん、COPD(肺気腫、慢性気管支炎)などの肺の病気はもちろん、動脈硬化、心臓病、他のがんもできやすくなります。脳へ行く血流が減るので、作業能力が低下します。お肌があれ、しわもできやすくなります。



周りのひとへの影響

喫煙者の家族も肺がん、ぜんそくや気管支炎などの病気にかかりやすくなります。点火部から立ちのぼる副流煙には、高濃度の有害物質が含まれ、特にアンモニアのため目やのどが痛くなります。とにかく臭いです。

えー!
また同じ?

子どもへの影響

肺がんや心臓病になりやすくなります。ニコチン依存になりやすく、タバコをやめにくくなります。身長伸びが悪くなり、勉強の成績も下がります。親のタバコでは、乳幼児での突然死ぬ病気がおきやすくなります。

タバコのやめ方 あ・い・う・え・お

あかるく
やめよう

「タバコをやめるのって難行苦行だ」と思っていますか? そこが大きな間違いです。タバコを吸わないで暮らす、という新たな技術をマスターすると考えれば、禁煙も一種のスポーツなのです。

いっきに
やめよう

減らしてやめようとか、軽いタバコにしてみようとか思っていますか? 一見無理がないようですが、これではうまくいきません。「えい!」というふんざり、いきおいが大切なのです。

うごいて
やめよう

手持ちぶさたでつつい、ということはありませんか? これが習慣。クセになっているのです。からだを動かし、お茶や水を飲んで口を動かし、おいしい空気を吸って気分転換。という風に、新しい生活パターンを作りましょう。

えんを
結んで
やめよう

禁煙外来や徳島県喫煙問題研究会、インターネット禁煙マラソン (<http://www.kinen-marathon.org/>)、禁煙関連の本や禁煙した方の話など、いろいろまわりにあるものを利用しましょう。ニコチンガムやニコチンパッチを使えば、楽にやめることができます。近くの薬局やかかりつけの医師に相談しましょう。詳しくは ●ニコチンパッチ(ニコチネルTTS) <http://www.nicotinell.jp/> ☎0120-377-305 ●ニコチンガム(ニコレット) <http://www.nicorette-j.com> TEL.03-5365-8314

おき
あがり
こぼして
やめよう

卒煙はスポーツです。特殊な技術は必要でなく、誰でもできるスポーツと同じです。どんな簡単なスポーツでも、最初の1回でうまくいく人はまれです。一般に1回で卒煙できるのは10人に1人。平均3~4回は失敗します。失敗は成功のもと。七転び八起きでいきましょう。