

## 第8回 喫煙について

## Vol.2 ニコチン依存症と禁煙外来

前号(しょうなんメール Vol.172)では、たばこが与える体への影響についてお話ししました。今回は「ニコチン依存症と禁煙外来」についてお話しします。

## POINT ニコチンは毒物に指定されています

ニコチンはたばこの葉に含まれています。脳へ刺激を与えて快感や報酬感を感じさせるため、身体的にも精神的にも『また吸いたい』と思わせる力があります。

また、口の粘膜や皮膚からも吸収されやすい物質のため、自分だけではなく周囲の人たちの皮膚からも吸収されます。



## 比較 ニコチンを吸った後とニコチンが切れた後の心と体の変化

- ・頭がすっきりする
- ・気分が落ち着く
- ・リラックスする



- ・イライラ
- ・気分が落ち着かない
- ・ストレスを感じる
- ・集中力低下
- ・食欲増進
- ・抑うつ等



▶ニコチンが切れることで離脱症状が現れます。身体がたばこを吸うことで離脱症状を回避しようとするため、悪循環に陥り禁煙ができなくなる、この状態をニコチン依存症といいます。

▶ニコチン依存症とは、やめたくてもやめられない喫煙のことをいいます。麻薬と同じくらいに依存性が高いため、一人で禁煙に取り組むのは困難です。



まずは、ニコチン依存症のスクリーニングテスト(TDS)で確認をしてみましょう!!! ※本冊子の裏表紙をご覧ください

## STEP 1 自力で禁煙する方法

## Let's チャレンジ



- ①冷たい水やお茶を飲む。
- ②深呼吸する。
- ③歯ブラシを口にくわえたり、糖分の少ないガムを噛む。
- ④禁煙日記をつける。
- ⑤宴会や煙の多い場所を避ける。
- ⑥野菜を食べることで体重増加を抑え、便秘を防ぐ。
- ⑦趣味に没頭したり、楽しいことを考える。
- ⑧散歩や運動で体を動かす。
- ⑨薬剤師常駐の薬局でニコチンパッチ、ニコチンガムを購入し使用してみる。

上記のことにチャレンジしても、禁煙までの道のりが長いようなら、【禁煙外来】へ!

## STEP 2 禁煙外来について

※湘南鎌倉総合病院 予防医学センター例

禁煙外来  
ご自身で禁煙に取り組むのはとても大変なことです。禁煙外来では各種禁煙補助剤(パッチ、ガム)などを使用しながら、禁煙のお手伝いをさせていただきます。

期間 おおよそ8~12週間で終了します。診察は1~2週間おきに1回程度です。

所要時間 初回は30分~1時間程度、2回目以降15分程度です。

## 禁煙のメリット

- ①肺がん、心疾患等の発症、それらによる死亡率が下がる!
- ②受動喫煙による健康への悪影響も減る!
- ③目覚めが爽やかになる!
- ④咳と痰が止まる!
- ⑤食事がおいしく感じる!
- ⑥たばこに充てていた出費を他のものに使用できる!



→1日に2箱(400円/箱)喫煙している場合、1年で約29万円、5年で150万円、10年300万円をたばこ代として支払っています。



たばことニコチン依存症について知識を深めてきました。私たちと一緒に目標を立てて、禁煙に取り組みましょう!!

次号は、『春のメンタルヘルス』についてお話しします!!