

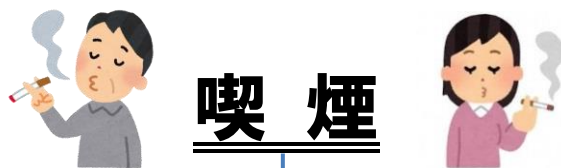
# 健康 あみ 5 つの あいにとぼ

- 1 毎日 体重をはかろう
- 2 減塩しよう<1 日の望ましい塩分量は、男性 7.5g、女性 6.5g>
- 3 毎日 両手いっぱい野菜(350g)を食べよう
- 4 今より 10 分でも多く体を動かそう
- 5 禁煙しよう

## 5 禁煙しよう

たばこの煙にはニコチン、種々の発がん物質・発がん促進物質、一酸化炭素などの他、多くの有害物質がふくまれています。喫煙や、受動喫煙をすることで、身体に悪影響を及ぼす恐れがあります。

### ○身体への影響



#### 喫煙

##### ニコチンの薬理作用

心拍数の増加、・血圧上昇  
末梢血管の収縮など血管を痛めてしまいます。



心疾患や脳血管疾患、  
腎臓疾患のリスクが高まります。



##### 煙の影響

咳や痰の症状、  
気道や肺胞の障害を引き起こしやすくなります。



肺気腫、気管支炎、  
慢性的な気道の閉塞  
肺炎の原因になるリスクが高まります。



##### たばこに含まれる

##### 発がん物質

たばこのタールに多環芳香族炭化水素化合物やニトロソアミン類、その他、数十種類の発がん物が含まれています。



肺がんをはじめ、がん発症のリスクが高まります。



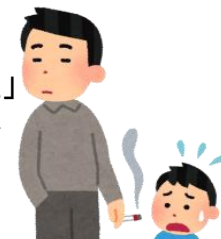
### ○妊娠と喫煙

妊娠中は、煙が直接おなかの中にいる赤ちゃんにふれるわけではありませんが、胎盤を通じて母親の身体に繋がっています。そのため、妊娠中の喫煙は、早産や低体重での出生、赤ちゃんの呼吸器の発達への影響(肺機能、呼吸器症状、喘息等)を及ぼす恐れがあります。



### ○受動喫煙

タバコを吸う人が直接吸い込む「主流煙」と、火のついた先から立ち上る「副流煙」に分かれます。副流煙には、主流煙に比べてニコチンが 2.8 倍、タールが 3.4 倍、一酸化炭素が 4.7 倍も含まれています。この副流煙を、自分の意思とは関係なく吸い込んでしまうことを「受動喫煙」といい、受動喫煙したかたも、がんや脳卒中、心筋梗塞、呼吸器疾患などの病気のリスクが高くなってしまいます。





# 今日からスタート禁煙生活！



喫煙している方の中でも、「タバコをやめよう！」と思う気持ちと、「やめられるかどうか心配」という気持ちが綱引きをしている状態です。長年吸ってきたタバコをやめるのは勇気が必要ですが、禁煙をするとメリットがたくさんあります。

## 禁煙のメリット

・喫煙場所を探さなくてよくなる ・健康になる ・家族から喜ばれる ・お金がたまるなどなど

### ○禁煙開始の準備をしましょう

#### ① 禁煙する理由をはっきりさせましょう

自分だけの禁煙理由を確認します。動機付けはとっても大切です。



#### ② 禁煙するための環境を整えましょう

周囲の人に禁煙の決心を伝えると、つらいときには励ましてもらえます。

また、ライターや灰皿など、たばこを吸うために必要なグッズを手放しておく必要があります。



#### ③ 禁煙開始日を決めましょう

禁煙を始める日は、心も余裕を持っておくことが大切です。年末年始や連休など、長期の休みに入る前や、仕事が落ち着いている時期など、禁煙に向き合える日を選んでみましょう。



#### ④ 吸いたくなかった時の対策をしましょう

禁煙を始めてから2日～7日くらいまでは、体内からニコチンが抜けていくときに現れる不快な症状（離脱症状）が現れます。この山場を乗り越えることが大切です。

しかし、「1本だけなら…」と、我慢した後に吸う1本のタバコは、何にも変えられないほどおいしく感じて、せっかくの禁煙チャレンジが台無しになってしまうかもしれません。吸いたくなかった時の代わりになる行動をいくつか持っておきましょう。

(例) 水を一口飲む・深呼吸する・歯磨きをする・ガムを噛む・体を動かす・深酒をしないなど。

他にも自分なりの方法を考えてみましょう。



### ○禁煙外来の活用も効果的です

自力での禁煙が難しい場合には、禁煙指導を行う医療機関や、禁煙を助ける薬(ニコチンパッチなど)を活用する方法もあります。



阿見町 健康づくり課(総合保健福祉会館「さわやかセンター」内)

電話:029-888-2940



家族・ご近所・友達へ どんどん広めていきましょう！  
町のみんなに 元気が届きますように...

