

禁煙のすすめ

タバコの害について考えてみましょう

ご存知ですか？ タバコの有害物質

タバコの煙には、約4000種類
種類の化学物質が含まれており、
この中にはダイオキシンなど約200種類もの有害物質が含まれて
います。そのうち60種類は発がん性物質と
言われています。

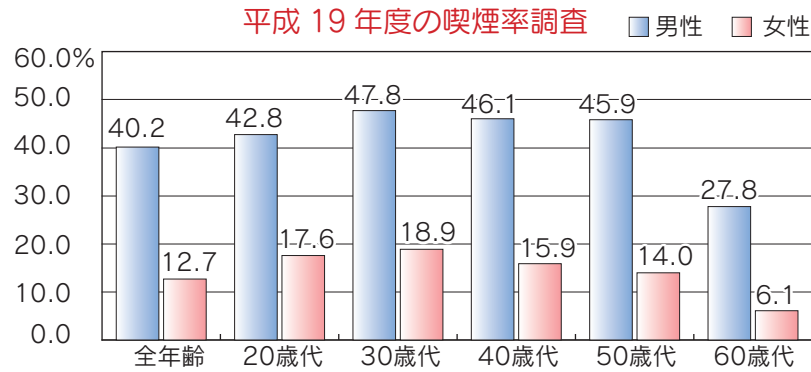
■三大有害物質

- ニコチン
タバコ依存症を引き起こします。血管を収縮させ血液の流れを悪くします。
- 一酸化炭素
発がん性物質を含んでおり、がんの発生を促進したり、がんの進行を加速させたりします。
- タール
身体を酸素欠乏状態にするため、動脈硬化や狭心症、心筋梗塞などの心臓病の引き金に...



喫煙率の年次推移

下表で、最も喫煙率の高い年代は30歳代です。成人男性の喫煙率は、年々減少し続けていますが、諸外国と比べるとまだ高い状況にあります。これに対し、成人女性の喫煙率は12.7%で、増加傾向にあります。



喫煙のからだへの影響

①喫煙による病気
喫煙は、肺がんだけでなく喉頭がん、口腔・咽頭がん、食道がん、胃がん、膀胱がんなどにも深く関係し、がんで死亡した人のうち、約30%は喫煙が原因とされています。

また、喫煙により悪玉コレステロールの増加、血液粘度の上昇（いわゆるドロドロ血）、血管内皮の障害が引き起こされ、虚血性心疾患（心筋梗塞や狭心症）、脳卒中（脳梗塞、脳出血）のリスクも高くなります。



これらは喫煙者だけでなく、喫煙者の周辺で煙を吸わされる家族にも同様のことが言えます。これを「副流煙の害」と言い、例えば、夫が1日20本以上吸うと、非喫煙者の妻の肺がんのリスクは2倍になり、虚血性心疾患のリスクも数倍高くなると言われています。子どもの喘息などの呼吸器障害のリスクも高くなります。

タバコによる病気は、喫煙を開始してから20年、30年経ってから発症すると言われています。

②その他
①の病気以外にも、体には左図のような影響があります。

禁煙するには...

喫煙者の中には、やめたいと思っている人も多いようですが、なかなかやめられないのが現実問題です。

禁煙を難しくしているのは、心理的依存や習慣の他に、タバコに含まれるニコチンに依存性があるからです。長年喫煙したタバコをやめると、イライラ感や不安感、集中力低下などのいわゆるニコチン離脱症状が現れます。

禁煙のために、低タール、低ニコチンのタバコに替えようと思ってもありますが、有害であることに変わりはありません。

また、タバコを吸うとやせられるというのは、有害物質を除去するのに体が余計なエネルギーを使っている証拠です。吸いたいという欲求、イライラ感、集中力の低下などはニコチン依存症と考えられ、医学的にはアルコールや麻薬などの依存症と同類であると考えられています。

節煙、減煙ではなく、禁煙開始日を決め、いきなりタバコをゼロにすることが大切です。ストレス解消の1服が自分だけでなく、周りの人の健康まで害してしまうことにもなりますので、この機会に禁煙を真剣に考えてみませんか？

禁煙を成功させるコツ

- タバコが吸いたい
つばを飲み込む、水を飲む、深呼吸、低力ローリーのガムを噛む、干昆布を噛む、軽い運動をする
- 体がだるい
睡眠を十分に取る、軽い運動をする
- イライラ、落ち着かない
深呼吸やストレッチ、読書など、自分にあった方法でリラックスする

頭痛がする

足を高くして仰向けに寝る

□その他

ニコチンガム、禁煙貼、禁煙パイプなどがあります。また、どうしてもやめたいと思う人に、医師のサポートを得ながら禁煙に導いてくれる禁煙外来もあります。

※2006年4月から医療保険適用となりましたが、いくつかの条件がありますので、一度「禁煙外来」のある病院にご相談ください。

途中でじけそうになったら...

- 家族や友人に禁煙宣言をする！
- タバコの害について自分なりにイメージを持つ。
- 禁煙しようと思った理由や、禁煙中の努力を思い浮かべる。
- 禁煙してよかったことを考える。
- 楽な気持ちで禁煙を続ける。
- 禁煙できたことに自信を持つ。
- 禁煙中の仲間を見つける。

タバコの依存度チェック

1	起床してから何分後に喫煙しますか？	30分以内（1点） それ以降（0点）
2	図書館や映画館など、喫煙を禁じられている場所で禁煙することがとても難しいと感じますか？	はい（1点） いいえ（0点）
3	1日の喫煙の中で、どれが一番やめにくいですか？	朝最初の1本（1点） その他（0点）
4	1日に何本吸いますか？	26本以上（2点） 16～25本（1点） 15本以下（0点）
5	他の時間帯より、起床後数時間に多く喫煙しますか？	はい（1点） いいえ（0点）
6	ほとんど一日中、床に伏しているような病気の時でも喫煙しますか？	はい（1点） いいえ（0点）
7	あなたのよく吸う銘柄のニコチン含有量はどのくらいですか？	1.3 mg以上（2点） 1.0～1.2 mg（1点） 0.9 mg以下（0点）
8	どのくらいの頻度で深く吸い込みますか？	いつも（2点） 時々（1点）

●合計点が高いほどタバコ依存度は高く、6点以上は高い依存レベルにあります。

歯ッピーキッズ 3歳児健診時「むし歯なし」の子



8月28日（木）に泗水会場で、8月29日（金）に菊池会場で、それぞれ3歳児健診がありました。歯科健診の結果、むし歯がなかった子どもさんをご紹介します。（敬称略）

泗水会場

- 小川憲太郎（◎ 富出分）
- 山田涼介（◎ 富の原中央）
- 浅澤和志（◎ 永）
- 藤丸春樹（◎ 北原団地）
- 稲田晴音（◎ 朝日団地）
- 森 渉（◎ 田島団地）

- 村中姫奈里（◎ 田島団地）
- 北原和心（◎ 桜山二）
- 金澤歩夢（◎ 桜山八）
- 石田 光（◎ 佐野）
- 森田龍矢（◎ 新明団地）

菊池会場

- 藤江奈々佳（◎ 亘）
- 秋山宏行（◎ 野間口）
- 主計陽菜（◎ 袈裟尾）
- 城 修矢（◎ 下木庭）

- 石本美桜（◎ 大琳寺）
- 藤川千華（◎ 亘）
- 佐藤綺星（◎ 高永）

むし歯予防のためには、家族ぐるみで取り組むことがとても重要です。これからも「甘いものを控えること」、「歯みがきをすること」、「歯を強くすること」、「定期健診を受けること」を心がけ、むし歯ゼロで頑張りましょう。

今回むし歯があったお子さんは、なるべく早く歯科医院を受診しましょう。