

禁煙について考えよう ~ 関心期編 ~

文=上田 千歌子(保健師)

近

年、公共施設など多くの場所で禁煙となり、喫煙者のみなさんにとっては肩身の狭い時代となってきました。「禁煙はしたい。たばこが身体に悪いこともわかっている。でもなかなか踏み切れない」そんな気持ちを持つ喫煙者の方も多いでしょう。今月からは禁煙について考えてみましょう。

禁煙は気楽な気持ちで

禁煙を決意するにはさまざま。まな不安がつきまといま。この先たばこのない生活を送ると思うと、「そこまでして健康でいなきゃいけないのか？」と、なんとなくむなし気持になるのが喫煙者の心理であり、ニコチン依存症の症状でもあります。(表1参照) また、禁煙に伴う離脱症状がストレスとなり、かえって身体に悪いと思われる

表1：ニコチン依存度チェック（ファガストロームたばこ依存度テスト）

次の6つの質問に答えて、得点を合計してください。合計点数が高いほど、あなたのニコチン依存が深く強いといえます。

質問	回答	得点
1 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分以降	0
2 「全館禁煙」など喫煙を禁じられている場所で禁煙することが難しいですか？	はい	1
	いいえ	0
3 1日の喫煙のなかで、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
4 1日に何本吸いますか？	31本以上	3
	21~30本	2
	11~20本	1
	10本以下	0
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
	いいえ	0
6 ほとんど1日中、床に伏している病気の時も喫煙しますか？	はい	1
	いいえ	0

あなたの合計点数

点

0~3点
依存度低い

4~6点
依存度普通

7~10点
依存度高い

表2：禁煙が身体に及ぼす効果

禁煙後	効果	禁煙後	効果
8時間	血液中の酸素レベルが正常になり、運動能力が改善	2~3週間	循環機能が改善、歩行が楽になり肺活量もさらに回復
24時間	心臓発作の確率が減少	1~9カ月	せきや全身のだるさ、呼吸状態が改善
48時間	臭いと味の感覚が復活し始める	5年	肺がんになる確率が半分に減少
72時間	ニコチンが体から抜ける、肺活量が回復し呼吸が楽に	10年	口腔や喉頭、腎、すい臓などがんになる確率が減少

方も多いでしょう。

禁煙を決意するときのポイントとは、とりあえず「やってみる」ということ。最初から長期的な目標を持つと、途中で疲れてしまいますので、気楽な気持ちで始めてみましょう。また、禁煙成功者の多くは何度も失敗を繰り返しているそうです。今まで失敗経験のある人は、それだ

禁煙の効果

禁煙のゴールが近いと前向きに考えましょう。ちなみに「節煙」よりも「断煙」の方が成功率が高いそうです。

禁煙後およそ20分で血圧や脈拍が正常に近づくなど身体に変化が現れます。また、5年以上経つとがんになる確率

も減少します。(表2参照)

では、費用面ではどうでしょうか。仮に1箱300円のたばこを一日1箱吸うと年間経費は約11万円。現在、国で議論されているたばこ税増税が実現すれば、さらに経費が増す計算になります。禁煙で浮いたお金は他の使い道ができるなど、経済的にも効果が期待できるのです。