

C O L U M N

失う寿命…  
**14分** / 1本

一日の喫煙本数が多いほど寿命は縮みます。禁煙による健康改善は若年であるほど効果的で、30歳までに禁煙すれば喫煙しなかった人と同様の余命が期待できます。

失う時間…  
**7年** / 一生の喫煙時間

喫煙1回10分として、1日1箱(20本)を50年間吸い続けた時に失う時間。喫煙所を探す移動時間も含めると、屋内禁煙となる今後はさらに時間の浪費につながります。

失うお金…  
**182,500円** / 年

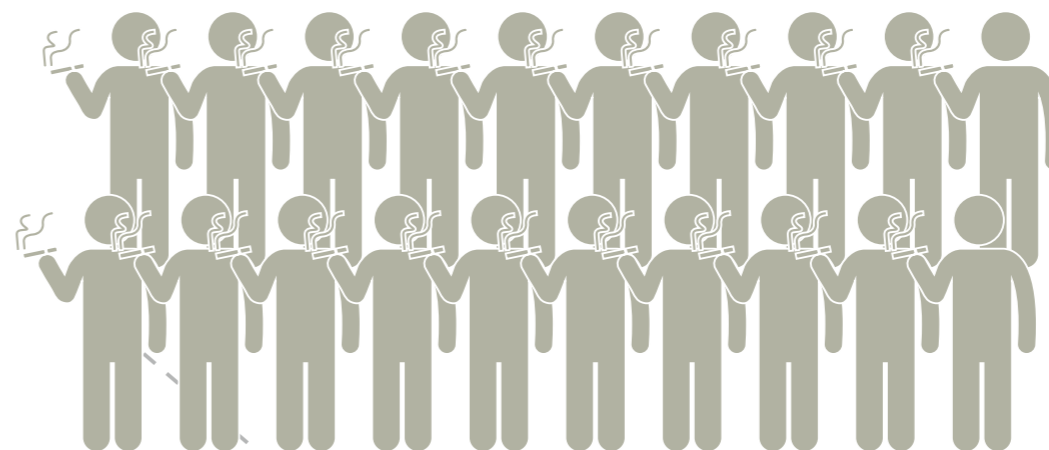
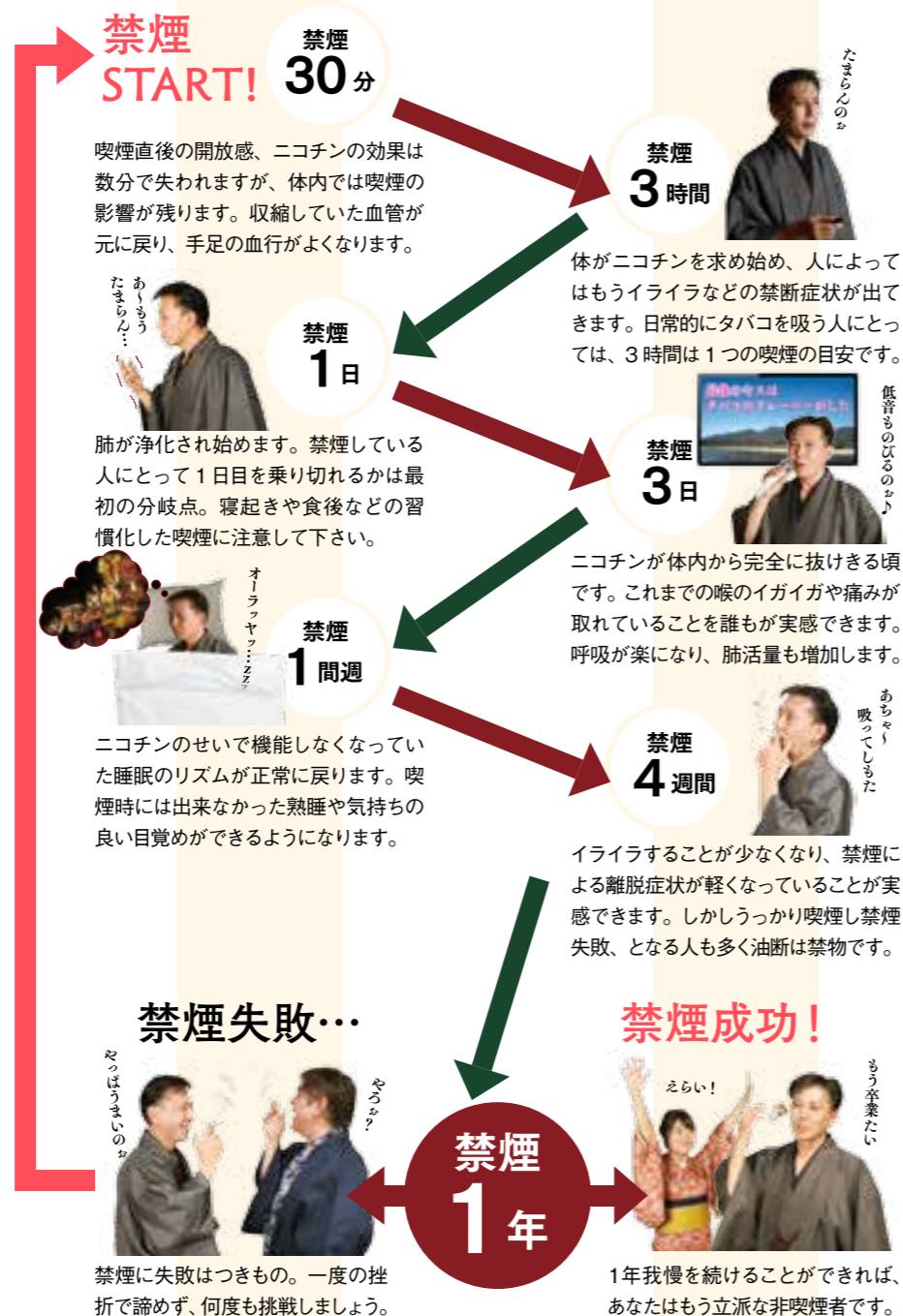
(1箱500円で1日1箱喫煙を続けた場合)

約15年前のタバコ1箱の価格は300円代。海外では1箱2千円を超える国もあります。日本でも来年まで4年連続で値上げされる見込みで、今後さらに負担が大きくなります。

失う若さ…  
**+10歳** / 見た目年齢

ニコチンは血行を悪化させ、新陳代謝を低下させます。また喫煙によりビタミンCが破壊されることでシミやソバカスが増え、皮膚は張りを失いしわが増えてしまいます。

1年間耐えれば卒業！禁煙までの「365日」



1年間の喫煙成功者数

約**1人** / 20人中



毎年、喫煙者の4人に1人が禁煙に挑戦しています。しかしその中で、禁煙に成功するのは全体のわずか6%。その理由に、タバコの「依存性」そして「習慣性」があります。

# 禁煙は難しい！ 何度でも挑戦を

禁煙を困難にする「依存性」と「習慣性」

喫煙はもちろん身体にとって有害であり、1日20本以上の喫煙者は非喫煙者より平均寿命が10年も短いそうです。それでも多くの人が喫煙を続けてしまうのは、タバコの主成分である「ニコチン」が大きな要因です。ニコチンはアヘンや大麻、コカインなどの麻薬と同等の依存性を持つとされ、それを断つと疲労感やストレスなど強い禁断症状に襲われます。またタバコは簡単に手に入り、「喫煙する」という行動ですぐに「満足感」が得られます。これを繰り返すことで、喫煙は日常生活の一部となってしまいます。

ニコチン依存と合わせて禁煙を困難にするのがタバコの「習慣性」。これは起床時や食後、外出時などある行動に対し脳にスイッチが入り、その瞬間タバコを吸いたくなることを指します。飲み会の席でついタバコを吸ってしまう、など習慣依存は環境と状況が脳に「いつも」タバコ

オレも考えてみるかね…



禁煙

を吸う状況だと認識されることで起きてしまいます。一度禁煙に成功した人も、タバコを吸うことを「休んでいる」状態であり、脳はいつでも準備はできています。「この1本だけ」と思っているにもすぐに習慣化し、そこから喫煙を再開してしまうことは珍しくありません。

禁煙は難しく、禁煙を続けることはさらに難しいことです。一度の失敗であきらめず、何度も挑戦することが重要です。一年の計は元旦にあり。今年こそ、強い決意を持って「禁煙に挑戦しませんか。」

一番の近道!? 病院の「禁煙外来」

ニコチン依存は1つの病気です。病院で専門的な治療を受けることで、約半数が禁煙に成功しています。禁煙外来ではニコチン切れの症状を軽くし、タバコをおいしいと感じにくくする錠剤の処方を受けることができます。保険適用が可能で、費用は12週間(最大24週)で約1万5千円(3割負担の場合)。また医師との相談で個別プログラムも構築でき、習慣性を抑えるのに有効なニコチンガムやパッチとの併用もできます。町内にも2つの禁煙外来がありますので、通院をご検討ください。

※ 12週目以降は保険は適用されません。また再治療の場合は、初回開始日から一年経過しなければ保険が適用されません。



福智町立 コスモス診療所

住所: 福智町赤池970-1  
☎ 28-2083



医療法人 たくまクリニック

住所: 福智町金田1858-10  
☎ 22-7770

詳しい情報はコチラから▼  
<https://jyudokitsuen.mhlw.go.jp/>

なくそう! 望まない受動喫煙