



# アストの健康たより

令和4年12月号

## 禁煙にチャレンジしませんか！

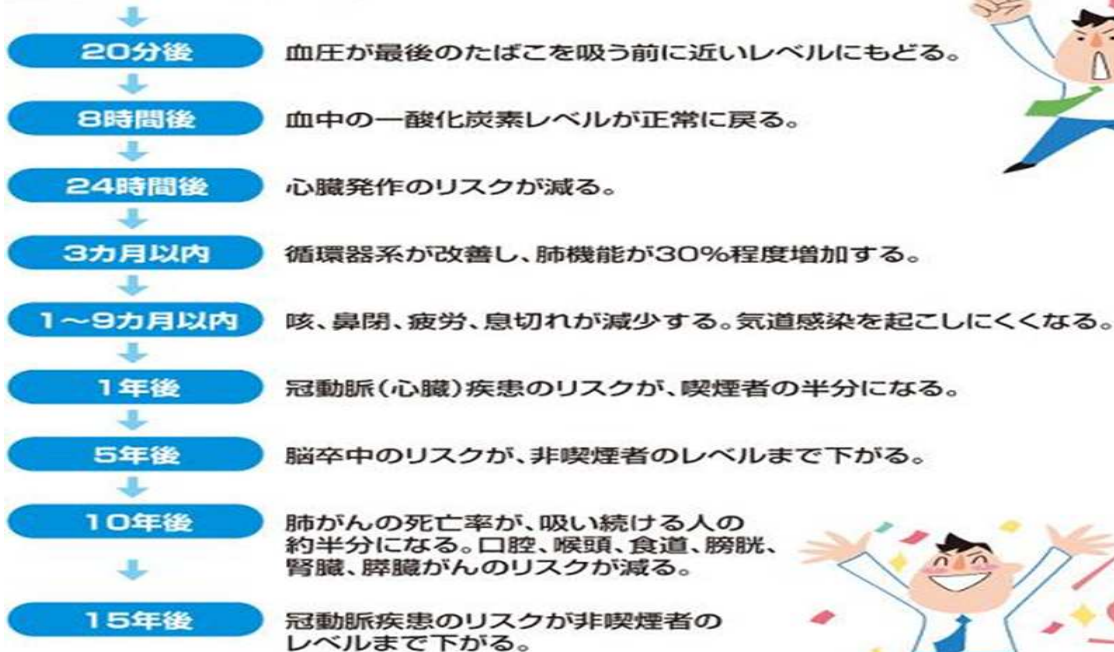
今年も残すところ、あとわずかとなりました。アストでは健康診断も計画されています。ぜひ、今年の健康管理について振り返って見ましょう。そこで、今回は禁煙について考えてみましょう。



たばこの煙に含まれるPM2.5は、ニコチンやタールなど、200種類以上の有害物質が含まれていて、大気中のPM2.5よりも毒性が強いといわれています。たばこの煙は、肺がんをはじめとする多くのがんや、COPD（慢性閉塞性肺疾患）、脳卒中、冠動脈（心臓）疾患、歯周病、胃潰瘍など、さまざまな病気を引き起こします。

そのリスクは喫煙者のみならず、周りにいる人（受動喫煙）にも及びます。

### 禁煙をスタートしたら…



厚生労働省 e-ヘルスネットより

### ☆禁煙を成功させるため

1.禁煙を始める前に、あらかじめ「動機（禁煙しようと思った理由）」を挙げておきましょう。

例えば：「自分と家族の健康を守りたい」「たばこ代を節約したい」「たばこ臭さをなくしたい」など

2.行政機関では禁煙相談やサービスを行っていたり、病院などでは禁煙の専門外来があります。カウンセリングや生活指導などの精神面での禁煙サポートや、ニコチンガム・ニコチンパッチを使用したニコチン置換療法などの禁煙治療も行われています。（諏訪市では2022年10月から上限1万円の助成金制度が導入されています。）

諏訪市禁煙チャレンジ <https://www.city.suwa.lg.jp/soshiki/14/50910.html>

3.「イライラする」「だるい」「たばこが吸いたい」といった離脱症状は禁煙開始後2～3日でピークを迎えます。その後、症状は緩やかに10～14日ごろまで続きます。「たばこが吸いたい！」という気持ちが出たときの対処を覚えておきましょう♪ 例えば：「顔を洗う」「歯磨きする」「軽い運動をする」「歌を唄う♪」など

4.離脱症状を抑えるためにストレスが溜まってくることがあります。そのようなときには、精神を安定させる香り成分のアピインとセネリンが含まれているセロリや、脳の興奮を抑制するタウリンを多く含んだホタテや、ストレスを緩和するためには、ビタミンB1が含まれる豚肉・鶏レバー・胡麻やビタミンCが含まれるキャベツ・ピーマン・カリフラワーなどもおすすめです。

協会けんぽ お役立ち情報「たばこをやめて、健康な体を取り戻そう！」より

