



ひかり健康保険組合からのお便り

お仕事おつかれさまです。

ひかり健康保険組合では、加入者皆様の健康維持・増進を目的とした保健事業を展開していきます。

今回は、禁煙のサポートについて、お届けいたします。

第59話：禁煙サポート

禁煙しようと思ってもタバコがなかなかやめられない。

それは、「身体的依存」と「心理的依存」という2つの依存の為です。

- **身体的依存**… タバコに含まれるニコチンによって作りだされる「ニコチン依存」です。タバコが吸いたい、イライラする、落ち着かない、といったニコチン離脱症状(禁断症状)が出てきて、禁煙を難しくします。
- **心理的依存**… “食後の一服”のような「習慣」です。喫煙が、習慣として生活の中に組み込まれている状態のことです。

2つの依存によって、タバコが“やめられない”のです。

【離脱症状】

禁煙すると人によって程度の差はありますが、さまざまな離脱症状(いわゆる禁断症状)がでてきます。これらの症状の多くは、ニコチンに依存していた身体の中から、ニコチンが抜けだすためにみられるものです。

※タバコが吸いたい、体がだるい、眠い、イライラ落ち着かない、頭痛 ナド

《 対処法 》

- ・水を飲む、深呼吸、低カロリーのガムや干昆布をかむ、軽い運動
- ・睡眠を十分にとる、軽い運動
- ・深呼吸やストレッチなど自分にあった方法でリラックスする
- ・足を高くし仰向けに寝る

【禁煙継続のコツ】

あなたに合った方法で、禁煙を続けましょう。・タバコの害について自分なりにイメージをもつ

- ・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
- ・ラクな気持ちで禁煙を続ける
- ・禁煙できたことに自信をもつ
- ・禁煙中の仲間をみつける家族や友人に禁煙宣言 など

【ND(ニコチン依存症)をチェックしてみましょう】

- ・喫煙したいという欲望、あるいは切迫感がある
- ・喫煙の開始、終了、あるいは喫煙量をコントロールすることが困難である
- ・禁煙の禁止に伴い離脱症状(禁断症状)が認められる
- ・耐性(量がだんだん増えていくこと)が認められる
- ・喫煙のため、それに代わる楽しみや興味を次第に無視するようになり、
- ・喫煙している時間が長くなる
- ・有害な結果が起こることが明白だという証拠があるにもかかわらず、依然として喫煙する。

『はい』が2項目以下・・・現段階では「ND」ではありませんが、油断は禁物です。

『はい』が3項目以上・・・「ND」に陥っている可能性があります。



寝る前に「ちよい運動」。脳と体の緊張ほぐし

寝る前に軽い運動をすると、全身の血液循環がよくなり、脳と体の緊張がほぐれて、よい眠りを得ることができる。成長ホルモンもよく出るようになるので、疲れがよくとれる。

その場の足踏み、ストレッチなど、手軽にできる運動を行うことがおすすめ布団を敷いたまま空きスペースや、ベットの横でできる運動でよい。

少し運動しました、という感じでよいので、汗をかくほどの運動量は必要ない。あくまでも睡眠前の「ちよい運動」を。



■けんこう通信

ご家庭のパソコンへ、保健事業に関するお便りを配信しております。

ご希望の方は、登録のためメールアドレスを添えてinfo@hikarikenpo.or.jp(当組合宛)までお気軽にメールください。

■こころとからだの健康相談

健康に関わるお悩みのときは、「こころとからだの健康相談」

フリーダイヤル0120-835-839(はい参考、はいサンキュウ)を安心してご利用ください。

■ひかり健康保険組合への

ご意見・ご要望はinfo@hikarikenpo.or.jpまでぜひお寄せください。

ひかり健康保険組合 <http://www.hikarikenpo.or.jp>

〒171-0022

東京都豊島区南池袋1丁目16番15号 光センタービル2F

tel: 03-5951-7422 fax: 03-5951-9663

