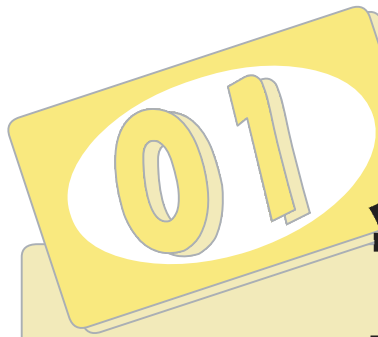




今からでも遅くない 禁煙のすすめ

はじめよう

■タバコって…？

タバコは吸い続けるうちになかなかやめられなくなりますがそれはタバコに含まれる**ニコチン**という成分に強い依存性があるためです。ニコチンはトリカブトのメサコニチンと同程度の毒だそうです。また「低タールのタバコであっても肺ガンの危険性はあまり回避できない」という調査結果も出ています。

■女性への影響

男性はすでにタバコ離れがおこっているのに、逆に若い女性では増加の傾向がみられます。特に20歳の女性の喫煙率は、1970年～1990年で約2倍に増加しています。この年齢は結婚して妊娠する時期に当たり、赤ちゃんへのタバコの影響が心配です。妊婦がタバコを吸うと低体重児（出生時体重2500g未満）が生まれやすく、**围産期死**（妊娠28週以後の死産か、生後1週未満の新生児の死）が重くたいていです。これはタバコの本数の影響を受けやすく、1日10本以上吸う人では特に注意が必要です。

■タバコの害

「ちょっと一服」とふかしたタバコの煙の中には**4000**種類以上の科化合物が含まれており、その中の**200**種類以上が毒物とされており、発ガン性物質については分かっているだけでも**50**種類以上含まれています。また、タバコを吸っている人は、胃レントゲンの時に飲むバリウムと同量くらいのタールを1年間に飲んでいることになります。



■今からでも間に合う？

まだ間に合います！

タバコを吸う人の中には今更禁煙しても遅いと考えてる人がいるかもしれませんがタバコの健康に対するリスクは、吸った**本数**と**期間**に大きく関係しています。しかし（1日のタバコ本数×喫煙年数）が200以上の方は、自覚症状がなくても、呼吸器専門外来で検査を受けた方が…。

■タバコ 依存度チェック



）内の数字を合計してください。

- 起床後、最初のタバコを吸うまでの時間は？
5分以内（3） 6～30分（2）
30～60分（1） 60分以上（0）
- 禁煙の場所で喫煙しないのは難しい？
はい（1） いいえ（0）
- やめるのに一番未練を感じるタバコは？
朝の最初のタバコ（1） どれも同じ（0）
- 一日のタバコの本数は？
30本以上（3） 20～30本未満（2）
10～20本未満（1） 10本以下（0）
- 起床後数時間はその後より頻繁に吸う？
はい（1） いいえ（0）
- 病気で臥せっている時でも吸う？
はい（1） いいえ（0）

合計0～2点の人
タバコへの精神依存が高いようです。まだ間に合います！

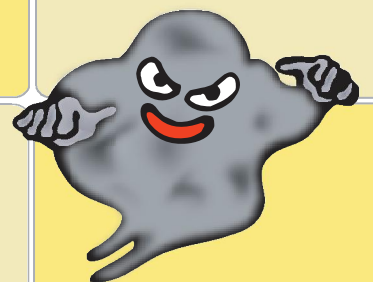
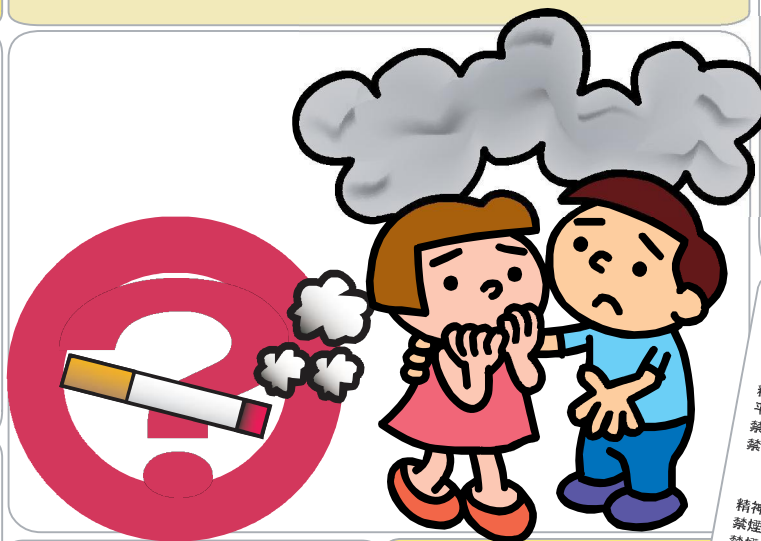
合計3～6点の人
精神的にも肉体的にもタバコに依存しています。平均的な依存度と言いますが禁煙には強い意志が必要です。禁煙補助剤などをうまく活用するのもよいでしょう。

合計7点以上の人
精神依存に加えて肉体的依存が極めて高い状態です。禁煙の断症状が強く出ることも考えられます。禁煙補助剤を取り入れた禁煙プランを立てて実行するとよいでしょう。

■タバコによる死亡率

全国の男性約3500人を対象に死亡率を比較。

- <1>1日20本以下の人⇔全く喫煙しない人
 - 脳卒中の死亡率：3.4倍
 - 心臓病の死亡率：4.2倍
- <2>1日21本以上⇔全く喫煙しない人
 - 脳卒中の死亡率：4.2倍
 - 心臓病の死亡率：7.4倍



ひかり健康保険組合

電話 03-5951-7422

東京都豊島区南池袋1-16-15 光センタービル1F FAX 03-5951-9663

<http://www.hikarikenpo.or.jp>