禁煙のすすめ

ニコチン依存症

- たばこを吸う人は、「心理的依存」と「身体的依存（ニコチン依存）」の2種類の依存に陥っています。
- 喫煙習慣の本質はニコチン依存症であるといえます。
- たばこに含まれるニコチンは、麻薬やアルコールと同様の依存性薬物です。
- 禁煙をするには、「心理的依存」と「身体的依存（ニコチン依存）」の両方を克服しなくてはいけません。

心理的依存

- **たばこを吸うことが日常生活の中に組み込まれ、身についた癖や習慣。**

・目覚めの一服　・食後の一服
・仕事の区切り　・口さみしさ
・間がもたない

- 禁煙を開始すると、心理的依存の影響により、根強い習慣で喫煙行動に至ってしまうことがあります。
- 心理的依存の改善には、禁煙したい理由を考え、強い禁煙決意を持つことが大切です。また、喫煙に変わる気分転換を考えておくのもよいでしょう。

身体的依存（ニコチン依存）

- **ニコチンへの薬物依存**

・目が覚める
・気持ちが落ち着く

- 禁煙を開始すると、身体的依存の影響により、ニコチン離脱症状が現れることがあります。
- 身体的依存の改善には、ニコチン置換療法（禁煙補助剤の使用）をします。

身体的依存（ニコチン依存）のしくみとニコチン離脱症状

たばこを吸うと、ニコチンは口の粘膜や肺から速やかに吸収され、数秒後には脳に達します。脳内では神経伝達物質の代わりに脳細胞に刺激を与え、快感や報酬感を感じさせます。これを繰り返すと神経伝達物質を自分で分泌する力が低下し、ニコチンが切れると不安やいらつき、眠気、不穏などの症状（ニコチン離脱症状）が現れます。ニコチンがないと正常な脳神経細胞の働きができなくなってしまいます。これが「ニコチン依存」です。

ニコチン離脱症状

- たばこが吸いたい
- 頭痛
- 耳鳴り
- イライラ
- 体がだるい
- 眠い
- 落ち着かない
- 虚脱感や疲労感
- 唾液の分泌過剰（または口が渇く）
- 便秘
- 不眠
- 吐き気

- 空腹感
- 手足のしびれ
- ものが見えにくくなる　　など

→ ニコチン依存症度の判定　FTND指数

→ ニコチン依存症のスクリーニングテスト　TDS

禁煙のすすめ－目次－

→ たばこの有害物質
→ たばこの体への影響
→ たばこの周囲の人への影響
→ ニコチン依存症
→ 禁煙のメリット
→ 禁煙後の体重増加
→ 呼気一酸化炭素(CO)濃度測定
→ 禁煙の手順
→ 禁煙補助剤
→ 禁煙を継続させるための工夫
→ 禁煙Q＆A

このページのトップへ

Copyright © acom Health Insurance Society. All Rights Reserved.