



禁煙のすすめ

[Home](#) > [健康に関する情報](#) > [禁煙のすすめ](#) > 禁煙Q & A

禁煙Q & A



禁煙するメリットは？



禁煙で心筋梗塞、脳卒中、がんなどになる確率が減少するため、健康寿命※が延びます。これは周囲にいる家族の健康も守ることになり、小さなお子さんがいるなら喘息を防ぐことにもつながります。また、妊娠中の早産や低出生体重児のリスクが少なくなります。もちろん、たばこ代もかからなくなるので経済的な負担が減ります。

※病気や寝たきりにならないで、元気で活動的に生きられる寿命のこと



ニコチンガムは禁煙に役立つの？



ニコチンガムは“口の中の湿布薬”のようなもので、ニコチンが頬の粘膜から吸収されていく禁煙補助薬です。保険適応ではありませんが、薬局で手軽に購入することができます。また嘔吐と数分以内に効いてきて、効果が1時間以上続きます。ただし、のどがひりひりしたり、嘔みすぎると気分が悪くなったりするので、上手に噛む必要があります。



ニコチンパッチとバレニクリンは併用できる？



できません。禁煙治療のガイドライン「禁煙治療のための標準手順書」では認められていません。



どうしてもたばこが吸いたくなったらどうしたらいい？



深呼吸する、水やお茶を飲む、ストレッチする、シュガーレスガムを噛む、誰かに話しかけるなど、いろいろ試してみましょう。どうしても吸いたいという気持ちは、普通は数分くらいで落ち着いてきます。



お酒を飲みに行くと吸いたくなるのはどうしたらいい？



禁煙が続かない最大の原因は、酒の席での“つい1本”です。理想としては、禁煙が安定するまでの3～6か月間は、酒の席でもソフトドリンクやノンアルコールビールなどで我慢しましょう。また、自分が禁煙していることを話のタネにして、周囲に協力してもらうのもいいでしょう。



以前禁煙に失敗した経験があるが、今度は大丈夫か？



たいていの人が平均2～3回は禁煙に失敗した経験があるようです。前に禁煙した時のことを思い出し、どんなことが原因で失敗したか、どんなことが禁煙に役立ったかを考えて行動すれば、きっと成功します。一度の失敗を責めたり悔やんだりせず、前向きに何度でもチャレンジしましょう。

禁煙のすすめ目次ー

- | | |
|-----------------------------------|---------------------------------|
| → 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 | |

