禁煙にチャレンジしよう

STEP1 禁煙の準備をする

◎タバコ依存について理解する

タバコがやめにくいのは、心理的な依存（習慣になっていること）と身体的な依存（ニコチン依存）の二つの依存があるからです。ニコチンぎれの症状（離脱症状）には、「タバコが吸いたい」、「イライラする、落ち着かない」、「頭痛」、「だるい」、「眠い」といった症状があります。

◎禁煙をスタートしやすい期間を選ぶ

仕事があまり忙しくないとき、長期休暇の前など、心に余裕がある時期の方が成功します。

◎何のために禁煙するかを考える

禁煙によるメリットを考えて成功後をイメージしましょう。

POINT

人によって違いますが、離脱症状は、禁煙開始後2~3日がもっとも重く、2~3週間でほとんどなくなるといわれています。この期間をうまく乗り切ることがポイントです。

STEP2 禁煙をスタート

◎喫煙に関する道具を処分

後戻りできないように、タバコはもちろん、ライターや灰皿も処分しましょう。

◎禁煙をはじめたことを周囲につげる

周囲が理解していれば、ついタバコに手がいきそうなときに指摘してもらえます。禁煙仲間を募って、協力しあうのもよいでしょう。

「禁煙宣言」をして
禁煙にチャレンジしましょう。
周囲の人は協力しましょう。

STEP3 禁煙を継続

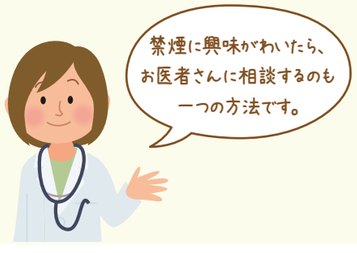
◎タバコが吸いたくなる場所、場面を避ける

◎吸いたくなったら気分を紛らす

- 冷たい水や熱いお茶を飲む、ガムを噛むなどして口寂しさを紛らわす。
- 大きくゆっくり深呼吸する。
- 気分転換になることをする。
- 歯を磨く。
- 禁煙したい一番の理由を思い出す。

医療機関（禁煙外来）での治療について

タバコへの依存度が高い人、禁煙に失敗したことのある人は、専門の医療機関に相談するのもよい方法です。ニコチン依存度が高いなど一定の条件を満たせば、健康保険を利用して治療を受けることができます。費用はかかりますが、その後一生不要になるタバコ代に比べれば、はるかに少なくすみます。



失敗してもあきらめないで

禁煙に成功した多くの人が、3~4回の失敗を経験しています。うまくいかなかったからと自己嫌悪に陥ったり、くじけたりしないで、失敗をよい経験としながら、何度でもチャレンジしましょう。

令和8年3月発行
第3版　無断転載・複製を禁じます。© 現代けんこう出版
p-0601033

VEGETABLE OIL INK
この冊子は環境に配慮し、植物油インキを使用しています。

今こそ！

禁煙はじめてみませんか

あらためて考えてみませんか？

タバコを吸っている理由はなんですか？

イライラが落ち着きます、気分がいいです。

タバコを吸って、落ち着くような気がする。あるいはおいしいと感じるのは、ニコチン切れのイライラが解消されただけかもしれません。いい気分になるのではなく、マイナスになっていた気分が、タバコを吸うことによって、ゼロになっているだけではないでしょうか。

やめたいのですが、吸わずにはいられないのです。

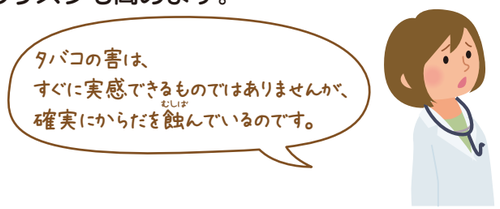
タバコをやめられないのは、習慣性とニコチンの中毒性が主な原因です。今はよい薬がありますし、少しでもやめる気があるならば、何度でも禁煙にチャレンジしてみましょう。

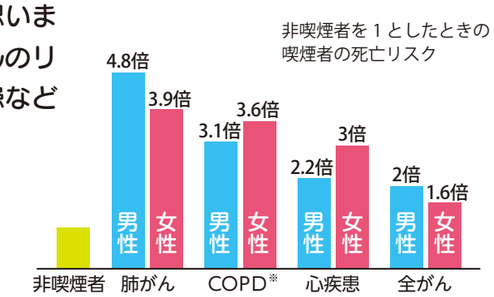
**ちょっとでも禁煙に興味があれば、
本パンフレットなどを参考にぜひ禁煙にチャレンジしてみましょう！**

三鷹市 健康福祉部 健康推進課（三鷹市総合保健センター）

肺がんだけじゃないタバコの害

タバコの害と聞くと「肺がん」を連想する人も多いと思いますが、喫煙は喉頭がんや食道がんなどさまざまながんのリスクを高める上、動脈硬化（血管の老化）も進め、心疾患などのリスクも高めます。





※COPDは、以前は「肺気腫」「慢性気管支炎」と呼ばれていた病気です。詳しくは下記参照。

【メタボリックシンドロームとタバコが重なると心疾患・脳梗塞の発症リスク増大】

喫煙はメタボリックシンドロームのリスクを高めます。また、喫煙とメタボリックシンドロームが重なると動脈硬化はさらにすすみます。心筋梗塞などの虚血性心疾患、脳梗塞の発症リスクは、メタボリックシンドロームでない非喫煙者と比べ、それぞれ3.0倍、2.5倍高くなります。

メタボと喫煙は、
動脈硬化をすすめる車の両輪

COPD（慢性閉塞性肺疾患）を知っていますか？

COPDとは、空気の通り道である気管支が慢性的に狭くなったり、肺胞（酸素を体内に取り込む部位）が壊れたりすることで酸素がうまく取り込めなくなる病気です。主な原因がタバコであるため、タバコ病と言われることもあります。

【進行するとどうなるの？】

- 平地を歩くだけで息切れします。
- 24時間酸素吸入が必要になります（外出時には、携帯酸素が必要になります）。
- つらい咳が慢性化します。

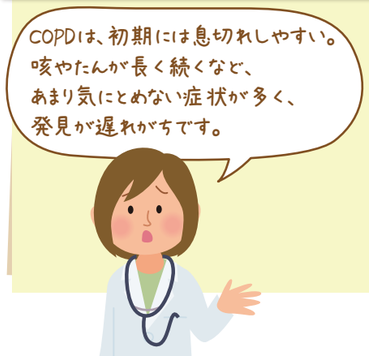
【COPDは完治しない】

進行を遅らせることはできても、壊れた肺胞を元に戻すことはできません。予防と治療の基本は禁煙です。

【多くの人が亡くなっています】

COPDで亡くなる人の数は、平成30年以降頭打ち傾向にありますが、いまだ年間1万6千人を超えています（令和4年）。

こんな症状ありませんか？ COPDチェック

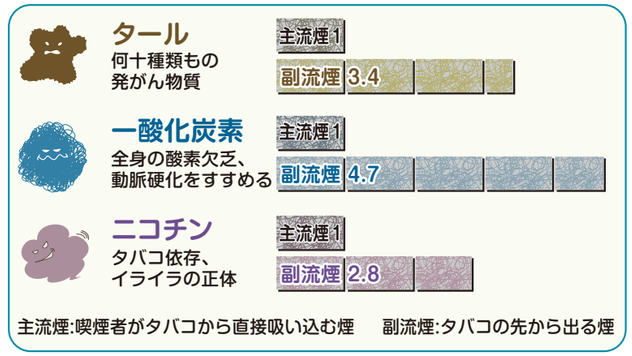


- ☐ 呼吸をするとゼイゼイ・ヒューヒューと音がする、音がしやすい
- ☐ 黄色い粘り気のあるたんが出る
- ☐ かぜをひいてないのに、咳やたんが続く
- ☐ 息切れする
- ☐ 疲れやすい
- ☐ 起床時に頭痛がする

いくつかの症状が思い当たる方は、医師に相談しましょう。

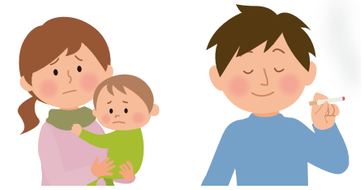
受動喫煙の害は喫煙以上

タバコの煙には、200種類以上の有害物質が含まれます。その中でも、タール、一酸化炭素、ニコチンは、3大有害成分と呼ばれています。電子タバコにも同じ有害物質が含まれています。



妊婦さん・お子さんは特に注意!!

副流煙に含まれる有害成分は、喫煙で吸い込む煙以上です。受動喫煙により子供の発育・健康に様々な悪影響を及ぼします。
家族や身近な人のためにも禁煙が求められます。



タバコがもたらすそのほかの悪影響

妊娠出産・子どもへの影響

- 妊娠中の喫煙・受動喫煙は早産、低出生体重・胎児発達遅延などのリスクを高めます。
- 赤ちゃんの誤飲事故第1位はたばこです。たばこの吸い殻や液体の誤飲は急性中毒になる可能性もあり大変危険です。また、ライターやマッチ、火のついたタバコでやけどの危険があります。
- たばこはSIDS（乳幼児突然死症候群）の発症要因の1つです。妊婦やこどもに関わるすべての大人は、喫煙をやめましょう。

見た目の老化の原因になります

- 毛細血管が収縮して血行が悪くなるため、栄養が不足し、肌の老化や薄毛が目立つようになります。

歯や口へ悪影響があります

- 歯周病にかかることが増え、歯を失う可能性が高まります。また口臭が強くなる、味覚が損なわれるなどの影響が出ます。

禁煙のメリット

健康面 病気のリスクが下がり若返る

- タバコにより上がったさまざまな病気へのリスクが徐々に少なくなる。
- 疲れにくくなり、活動的になる。
- 見た目が若々しくなる。

経済面 お金が貯まる

1日1箱吸っていたAさんが吸ったつもりで貯金すると…

（1箱600円として）

1カ月で	約18,000円
1年間で	約22万円
10年間で	約216万円
40年間では	約864万円 も貯まります！

その他 周囲の人が喜び、自分も嬉しい

- 衣服や車、部屋の臭いがなくなる。
- 喫煙場所を探す必要がなくなる。
- 飛行機など長く喫煙できない場合も困らなくなる。
- 味覚、嗅覚がよくなる。
- タバコによって家具や畳を焦がす、火事を起こすなどの心配がなくなる。