

保健管理センターの卒煙サポート



▼保健管理センターの卒煙サポートとは？

- 禁煙に関心がある
 - これまで何度も挑戦したけど、うまくいかない…
 - 彼(彼女)にタバコをやめてもらいたい
- 保健管理センターでは、そのような方たちを応援しています。

□呼気中の一酸化炭素濃度を計測できるスモーカーライザー(24時間で吸ったタバコの本数と大体一致します)
□肺年齢が測定できるスパイロメータ
を備えており、必要な方にはニコチン離脱症状を軽減させるためのニコチンパッチを無料で提供しています。

▼タバコはなぜやめられないの？

『ニコチン依存』

タバコに含まれるニコチンは、ヘロインやコカインといった麻薬と同等の依存性があるとされています。ニコチンは30分で血中濃度が半減するため、タバコを吸い終わると、また吸いたいと思ってしまうのもそのためです。

現在は、ニコチンガム、ニコチンパッチ、ニコチンを含まない飲み薬などが普及し、タバコの離脱症状に苦しむことなく、禁煙をスタートすることができます。

『心理的依存』

同じ動作を繰り返してきたことによる条件反射や長年の習慣が、タバコがやめられないもう一つの理由です。ニコチン依存は、先ほど紹介したような薬で克服できることもありますが、心理的依存を克服するためには習慣を変えていくことが重要なポイントになります。

▼タバコをやめるとどうなるの？

- ・お金がたまる
 - ・肌がきれいになる
 - ・咳や痰が減る
 - ・歯周病の予防につながる
 - ・好感度がUP(就職活動においても、喫煙者は採用しない企業も増えています)
- 自分が気持ちがいいことはもちろん、周りの人にも喜ばれ、いいことづくしです。

禁煙を始めた当初は、イライラする、体重が増える、気分が落ち込むなどの不快な症状が現れることがあります。次第に軽減されるものがほとんどです。

▼加熱式タバコにも害がある！

燃焼しない温度でタバコの葉を加熱し、エアロゾルを吸う加熱式タバコは「有害成分の量が少ない」と人気となりましたが、ニコチンやタールなどの有害物質が含まれることには変わりありません。煙は少なくなっても、細かいエアロゾルとなって周囲の人に受動喫煙を起こす危険性も変わりありません。

健康のことを思って紙タバコから加熱式タバコに代える方がいますがそれは間違いです。

スパッとやめることが卒煙成功の秘訣です！

▼禁煙に関心がある方は…

厚生労働省のホームページをご覧ください。

「最新タバコ情報」

<http://www.health-net.or.jp/tobacco/front.html>



予約制で卒煙相談を受け付けています。

電話:099-285-7385

メール:hoken@kuas.kagoshima-u.ac.jp までご連絡ください。