

タバコを吸う人も吸わない人も  
タバコについて考えよう!



# タバコを吸う人も吸わない人も

タバコが、健康に害を及ぼすことは皆さんよくご存知のことと思います。さらに最近では、喫煙、受動喫煙の害のみならず、タバコを消した後も服や壁に付着した有害物質を吸入する三次喫煙の健康リスクが指摘されています。

しかし、喫煙はリスクがある一方、禁煙すればメリットは多岐にわたります。本当は禁煙したいけどできない方、家族や友達に禁煙してほしいと思われている方、どんなヘビースモーカーでも喫煙歴が長くても、禁煙するのに遅すぎることはありません。この機会に、是非禁煙について考えてみませんか。

保健センター主任医師 中川禎介

|        |     |  |
|--------|-----|--|
| 喫煙リスク  | 病気  | <ul style="list-style-type: none"><li>● がん(肺・咽頭・食道・胃など)</li><li>● 心筋梗塞</li><li>● 慢性閉塞性肺疾患</li><li>● 胃潰瘍</li><li>● 十二指腸潰瘍</li><li>● 糖尿病</li><li>● メタボリックシンドローム</li><li>● 白内障</li><li>● 勃起不全</li><li>● 精子機能低下</li><li>● 不妊</li><li>● 早産</li><li>● 骨量低下</li><li>● 歯周病</li></ul> |
|        | 美容  | <ul style="list-style-type: none"><li>● シミ・シワ</li><li>● 肌トラブル</li><li>● 抜け毛</li><li>● 歯や歯茎の変色</li><li>● 口臭</li></ul>   |
|        | 生活  | <ul style="list-style-type: none"><li>● 家族に嫌われる</li><li>● 運動能力が落ちる</li><li>● 部屋や車が臭くなる</li><li>● 髪や服が臭くなる</li><li>● タバコの火の粉で服に穴があく</li><li>● 壁が黄色くなる</li></ul>   |
| 禁煙メリット | 健康  | <ul style="list-style-type: none"><li>● 肩こりや頭痛が消えた</li><li>● 月経痛が軽くなった</li><li>● 咳や痰に悩まなくなった</li><li>● 血圧が正常値になった</li><li>● かぜを引きにくくなった</li><li>● 脱毛がとまった</li><li>● 花粉症が軽くなった</li><li>● 階段で息切れしなくなった</li><li>● 肌がきれいになった</li><li>● 子どもを授かった</li></ul>                        |
|        | 生活  | <ul style="list-style-type: none"><li>● イライラしなくなった</li><li>● 喫煙場所を探す必要がなくなった</li><li>● 火の気の心配がなくなった</li><li>● 薄味の料理の味がわかるようになった</li><li>● 起床時の気分が爽快になった</li><li>● タバコ代を貯金して年に1回海外旅行へ</li></ul>   |
|        | 仕事  | <ul style="list-style-type: none"><li>● 仕事に集中できるようになった</li><li>● ストレスを感じる事が少なくなった</li><li>● 時間の使い方がうまくなった</li><li>● 休憩時間がゆっくりとれるようになった</li><li>● 仕事の処理が速くなった</li></ul>   |
|        | QOL | <ul style="list-style-type: none"><li>● タバコの支配から逃れられた</li><li>● タバコを吸わない人への遠慮がなくなった</li><li>● 家族が喜んでくれた</li><li>● 子どもが「大人になっても吸わない」と言ってくれた</li><li>● 家族との時間が増えた</li><li>● 子どもやパートナーから尊敬されるようになった</li><li>● 自分に自信を持てるようになった</li><li>● 困難に出合っても冷静でいられる</li></ul>               |

## 喫煙者の声

いつか禁煙をするかもしれないし、しないかもしれない。でも、吸うならやっぱりマナーが大事。マナーの悪さは、喫煙者からみても気になるもの。喫煙者の方にタバコを吸う際に心がけていることを伺いました。

喫煙者も、他のひとが吸っている煙りは気になる。気持ちが悪くなることだってあるよ。

歩きタバコも論外！

飲みに行ったら、お酒や料理の味が悪くなるから、吸わないよ。

ポイ捨ては喫煙者の敵！！

わたしは潜伏スモーカー。タバコの煙りで不快な思いをする人がいるところでは、吸いません。

吸えるようになっていても、吸わない人がいたら吸わないし、食事中は吸いません。

たまに勤務先で吸ったら、自分に付いてしまったニオイで同僚が不快にならないように、口をゆすいだり、ガムを噛むなど、口臭ケアを怠っていませんよ！

どうしても吸わないとられない人は、ニコチン中毒。要治療だと思うな。

喫煙所以外で吸うのは論外だし、喫煙所で灰皿があるのに灰皿に捨てないのもヒドイ！

禁煙席も煙くなっているような中途半端な分煙は良くない。しっかり分煙できている店では吸います。

居酒屋など喫煙可のところだからって、自由に吸っていいと思うのは、勘違いさ。



## 身近にいる禁煙成功者

### 気負わずに禁煙する （職員 男性）

#### 禁煙して一番よかったことは何ですか？

食事が深く味わえるようになったこと。

#### 禁煙のきっかけは何でしたか？

子どもが産まれたこと。家庭内で喫煙しなくとも、外出先で喫煙して帰宅した場合、同居者、特に子どもには有害物質を摂取させてしまうことになる、と知ったこと。

#### 禁煙成功のコツを教えてください。

禁煙外来やニコチンガム等の医薬品等は使用しなかった。「タバコを吸う理由」を客観的に自問していくことが、意外ながら最も効果があった。つきつめると、タバコを吸わなくてはならない理由はないことに気付いた。また、近年それほどタバコを美味いと感じなくなった、ということに気付いたことも大きい。

#### 禁煙へのモチベーションはどのように維持しましたか？

禁煙にトライしてみると、ランナーズハイのような「禁煙ハイ」の状態が訪れ、意外とそのままいけるものである。

#### 禁煙していることが辛くなったとき、どうされていましたか？

過度に我慢せず、「〇〇のときは吸ってもよい」などと限定ルールを設け、時々吸ってガス抜きすることもあった。「いざとなれば吸ったっていいんだ」ぐらいの気負わない姿勢のほうが、上手くいく人もいるだろう。

### 自分の内面を見つめて （教員 女性）

禁煙に至ったポイントを伝えるとしたら、「ひたすら（禁煙の）時を待つ」ということである。何度も禁煙を決心し、何度も失敗した。そんな中、禁煙者から勧められた1枚のニコチンテープが私を禁煙に導いてくれた。喫煙は“依存症”である。依存症から抜け出すためには、自分自身の内面を見つめることが必要であった。

大学卒業から40代はじめ、仕事に没頭した。人の評価に振舞わされていた時代である。自分の中に無理があったのであろう。人生の軌道修正には時間がかかる。試行錯誤の生活の中で、前述のきっかけが与えられた。禁煙をして辛くなったこと等、一度もなかった。ニコチンから離脱できた感謝の気持ちのみであった。

## だれがなんといおうと自分の「意思」 （職員 男性）

### 禁煙して一番よかったことは何ですか？

仕事中に席を立たなくなった。小遣いが増えた（他の趣味にお金を廻せる）。

### 禁煙のきっかけは何でしたか？

やめようと思う意志。（人から禁煙するように言われると「禁煙しない」！）

### 禁煙成功のコツを教えてください。

「意志」

### 禁煙へのモチベーションはどのように維持しましたか？

「意志」

### 禁煙していることが辛くなったとき、どうされていましたか？

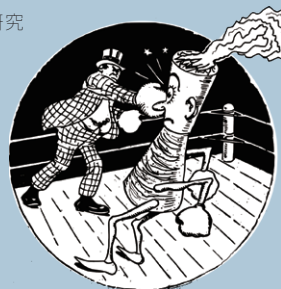
食べる。寝る。

## ● 学生の皆さんへ！ ●

### 禁煙への第一歩、就職がいいきっかけに

仕事が決まって、タバコを減らし始めています。今でも、本当に疲れたときや飲み会のときは吸っていますが、就職先は完全禁煙なので勤務時間中に吸わないでいられるようにするのが現状の目標です。タバコを吸いたくなったら、コーヒーを飲むようにしています。タバコを始める前は、今タバコを吸いたくなるような気持ちのときにコーヒーを飲んでいたので。いつかは、完全に禁煙できたいと思っています。

私の周りには、ゼミに入るときに禁煙をした人もいます。研究分野によっては、呼気に含まれるタバコ成分が実験結果に影響することがあり、禁煙が必須のゼミもあるようです。また、ゼミの指導教員の方やゼミ生が吸わない人が多くて、禁煙した人もいます。何かきっかけがないとなかなか禁煙することは難しいですね。就職はいいきっかけになりますので、就職活動をしながら、タバコのことも考えてみたらいいと思います。



# 一人ひとりの禁煙プラン

禁煙外来に通い禁煙補助薬や医師のアドバイスを助けにすると、禁煙が成功しやすいのでオススメです。禁煙外来での標準的な禁煙治療は、12週間で5回の診察で終了します。費用は13,000円～20,000円ほど（3割負担）です。

## 一般的な禁煙外来の初診時の流れ

1. 保険診療による禁煙治療のための条件の確認
2. 喫煙に伴う症状や身体所見の問診・診察
3. 呼気一酸化炭素の測定
4. 禁煙開始日を決め、禁煙宣言書に記入
5. 医師による禁煙へのアドバイス
6. 禁煙補助薬の選択と説明

禁煙外来へのステップや喫煙の悩み相談は、保健センターで相談が受けられます。まずは、つぎの質問に答えて、ご自身の禁煙プランを作成してみましょう。

### 1 禁煙する日を決めよう

離脱症状を克服するために、仕事が忙しくない時期を選ぶのがオススメです。

\_\_\_\_\_月\_\_\_\_\_日

### 2 あなたは毎月タバコにいくらかけていますか。

\_\_\_\_\_円/日 × 30日 = \_\_\_\_\_円/月

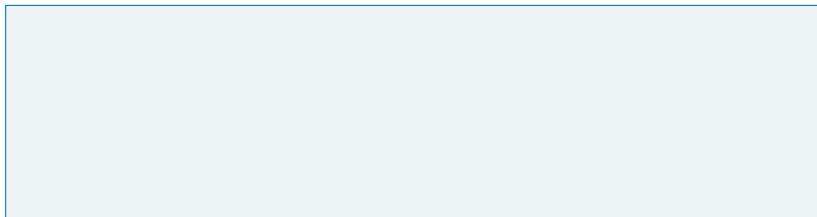


### 3 あなたが禁煙する理由は何ですか。

健康になるため、お金の節約、愛する人たちのために……

#### 4 自分がタバコを吸うトリガーを知ろう

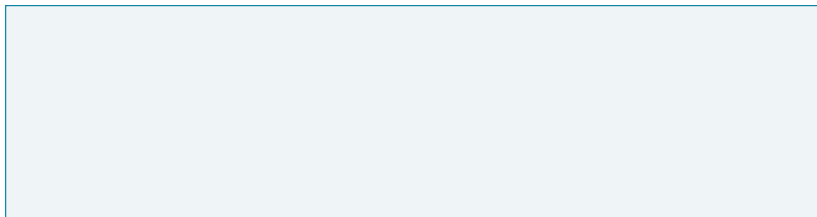
ストレス、食後、お酒の席で、誰かが吸っているのを見て……



#### 5 離脱症状に備えよう

離脱症状はほんの数分のことですが、それがつらいものです。離脱症状がでる期間は、理論上は禁煙を始めて7～14日ですが、3ヶ月以上続くこともあります。離脱症状はすべてが出るとは限りませんが、4のトリガーを参考に、こうなったらこうするという自分なりの対処法を書き出して心の準備をしておきましょう。

熱いお茶を飲む、深呼吸する、友達・家族・カウンセラーと話す、禁煙で貯まったお金でするご褒美について考える、お医者さんに適したニコチンパッチやニコチンガムを処方してもらう……



#### 6 タバコを思い出してしまうものとサヨナラ

ライター・灰皿など喫煙グッズを処分する、タバコの臭いのする服を洗う、車を掃除する……

#### 7 禁煙の決意を家族や友達に伝えよう

愛する人たちからのサポートがあると禁煙しやすくなります。禁煙することを伝えたり、一緒に禁煙する友達を誘うのも効果的です！

# キャンパス周辺禁煙外来クリニック

## 四谷周辺

### 紀尾井町内科 予約不要

東京都千代田区紀尾井町 3-1 KKD ビル 1階（金曜午後以外診察） **03-6265-6500**

### ホテルニューオータニ診療所 要予約

東京都千代田区紀尾井町 4-1 ホテルニューオータニ ザ・メイン アーケード階 **03-3221-4154**

### 東都クリニック 要予約

東京都千代田区紀尾井町 4-1 ホテルニューオータニ ガーデンタワー 2階 **03-3239-0212**

### 四谷・長島クリニック 予約不要

東京都新宿区若葉 1-4-7 **03-5368-1686**

### 四谷メディカルキューブ 要予約

東京都千代田区二番町 7-7 **03-3261-0430**

### 日本医科大学呼吸ケアクリニック 要予約

東京都千代田区九段南 4-7-15 JPR 市ヶ谷ビル 8階 **03-5276-2325**

### 公益財団法人東京都予防医学協会 保健会館クリニック 要予約

東京都新宿区市谷砂土原町 1-2（火・金曜午前診察） **03-3269-1151**

## 目白周辺

### 目白ブライクリニック 予約不要

東京都新宿区下落合 3-21-3 M コート目白 1階 **03-3565-5788**

### 目白よしみクリニック 要予約

東京都新宿区下落合 3-12-23 豊ビル 1階 **03-5988-7667**

### めじろ内科クリニック 予約不要

東京都豊島区目白 3-5-11 NOB ビル 3階 **03-3953-5831**

## 秦野周辺

### 秦野駅南口診療所 要予約

神奈川県秦野市尾尻 940-5 ハイブリッジII -2階 **0463-84-3737**

### 医療法人鈴成会 鈴木クリニック 要予約

神奈川県秦野市曲松 1-4-39 やまゆりビル 2階 **0463-89-0770**