

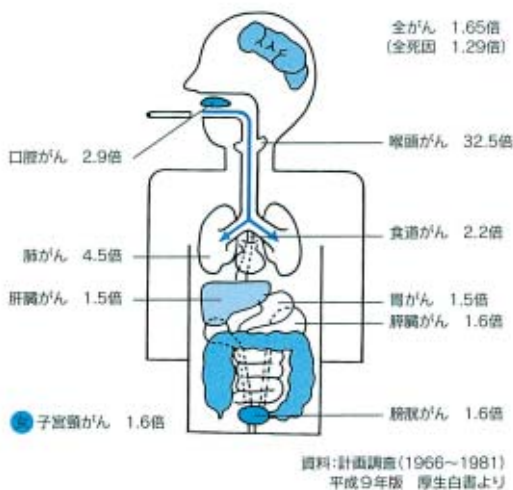
## 第7条

### たばこの悪影響を知り、禁煙、防煙、分煙の輪を広げましょう。

たばこの煙には、200種類以上の有害物質が含まれ、肺がんなどの危険性を高めるだけでなく、気管支炎、心臓病、脳卒中、歯周病と全身にわたって害をおよぼします。しかもその害は吸っている本人の煙（主流煙）より、たばこの先から立ち上る煙（副流煙）の方がはるかに強力で、周囲の人への悪影響が問題になっています。禁煙や分煙は、自分の身を守るだけでなく、周りの人、子どもたちへの思いやりでもあります。自分のため、家族のため、子どもたちのため、禁煙に挑戦しませんか。

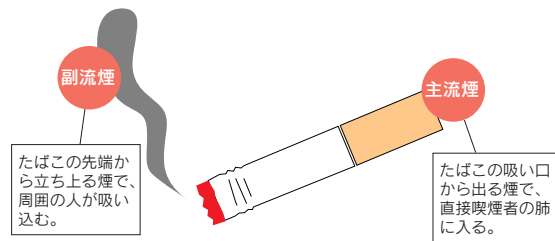
#### ■ 喫煙は多くのがんと深い関係があります。

非喫煙者と比較した喫煙者のがんによる死亡の危険性(男)



#### がん以外の、たばこが危険因子となる病気

ぜん息・気管支炎・心臓病・脳卒中・胃潰瘍・歯周病などの歯周疾患。また、妊娠中の喫煙により低体重児や早産の頻度が高くなります。



## 禁煙を成功させるコツ



#### ①自分の喫煙パターンを知ろう。

いつ、どこで、どんな気持ちで、何本吸ったかをその都度記録してみましょう。すると、自分の喫煙パターンが見えてくるだけでなく、自然とたばこの本数が減ってくるという効果もあるかもしれません。



#### ③禁煙する理由を明確に。

「健康のため」「子どものため」など、なぜ禁煙したいのか理由をはっきりして、記録しておくことで、くじけそうになったとき踏みとどまることができます。また、禁煙開始日は仕事などのストレスが少ない時期を選びましょう。

#### ⑤つらい禁断症状にはニコチン代替療法を。

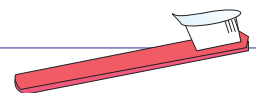
たばこをやめてつらいのは、禁断症状のピークがくる最初の3日間。まずここを乗り越えることが禁煙成功へのカギと言えます。今はニコチンパッチやニコチンガムを使う方法があります。今まで禁煙できなかった人もニコチン代替療法の使用を考えてみてはどうですか。

#### ②禁煙に協力してくれる人や禁煙をサポートしてくれるサービスを見つけよう。

家族や友人、禁煙に成功した人など、いざというとき助けてくれそうな人を見つけましょう。地域の禁煙教室に参加するのもいいですね。今はインターネットを使った禁煙サポートもあります。

#### ④禁煙お助けグッズを利用しよう。

吸いたくなったら、深呼吸したり、体を動かしたりして、たばこ以外のことに目を向けましょう。その他に冷たい水や氷、熱いお茶、清涼タブレット菓子、シュガーレスガム、昆布、歯ブラシなどを使って気を紛らわしましょう。



#### ⑥まずは「1日禁煙」。

最初から「一生禁煙」なんて考えると精神的負担が大きいですよね。あまり力まず、今日1日だけ吸わないでおこうと軽い気持ちで始めましょう。もし、失敗したとしても何度でも挑戦できるのが禁煙のよいところ。失敗を次に生かして、またチャレンジしてください。