

国保の保健師・管理栄養士の

# 健康だより

発行

東京土建国保組合  
健康増進課

新宿区北新宿1-8-16

2020年4月1日より、望まない受動喫煙を防止するための受動喫煙防止法が施行され、多くの施設で原則「屋内禁煙」となります。今、「クリーンな現場＝家」を、施主は望んでいるのではないのでしょうか？この機会にたばこことのかかわりを見つめなおしてみませんか。

## 禁煙は自分のために、周りのために

受動喫煙が問題視される理由の一つに、たばこから立ち上がる煙（副流煙）に発がん性物質などの有害成分が多く含まれていることがあげられます。有害成分のなかには、**喫煙者が吸う煙（主流煙）より副流煙の方に多い**ものもあります。また、禁煙することでたばこ代にかかる費用を他の楽しみに使えます。

### <主流煙と副流煙の比較>

主流煙に含む量を1とした場合

- ・一酸化炭素（酸素不足をまねく） **3.4～21.4倍**
- ・ニコチン（血流を悪化させる） **2.8～19.6倍**
- ・タール（発がん性物質） **1.2～10.1倍**

### <こんな対策では不十分>

たばこの煙は広がりやすいので、以下の方法では受動喫煙を十分に防ぐことができません。

換気扇の下で吸う      空気清浄器のそばで吸う      車の窓を開けて吸う



### 電子たばこも有害です

電子たばこには、**発がん性物質やニコチンが紙たばこと同じくらい**含まれています。紙たばこと違い、煙が見えにくく、においもわずかですが、日本呼吸器学会ではご本人にも周りの人にも

**電子たばこはオススメできない**と言っています。



<たばこをやめたらこんなことができます>  
たばこ1箱500円として、1日1箱吸っていた場合

1日500円

1カ月で1,5000円

1年で18万円

いつもより  
豪華な昼食に新しい工具が  
買えます遠出の旅行が  
できます

## 禁煙20分後から体に変化が出てきます

禁煙して20分後には血圧や血行が良くなるなど、健康改善効果はすぐにあらわれます。このほか、せきやたんが少なくなったり、かぜやインフルエンザなどの呼吸器感染症にかかりにくくなります。

### 禁煙から20分後

- ・血圧や脈拍が正常値まで下がる

### 8～24時間後

- ・血液中の一酸化炭素濃度が正常になる
- ・心臓発作の可能性が少なくなる

### 数日～3カ月後

- ・味覚や嗅覚が改善する
- ・歩行時の息切れがラクになる
- ・心臓や血管など循環機能が改善する

### 1～9カ月後

- ・せきなどが改善する
- ・スタミナがもどる
- ・風邪などひきにくくなる

### 2～4年後

- ・虚血性心疾患、脳梗塞、肺がんになるリスクが、喫煙を続けた場合に比べて明らかに低下する

### 10年後・・・

病気になるリスクが非喫煙者と同じレベルになる！！



# 吸いたい！は長く続いても3～5分

禁煙開始後2～3日をピークに、吸いたい気持ちやイライラが出てきます。その後個人差はありますが、症状は10～14日ごろまで続きます。**たばこを吸いたい気持ちは、長く続いても3～5分**です。いつ、どのようなときに吸いたくなったのかメモをし、事前にたばこの代わりになるものを考えておくことも有効です。

起きてすぐ  
⇒すぐに顔を洗う



食後  
⇒歯をみがく



コーヒーを飲んだ時  
⇒紅茶に代える



車での移動中  
⇒・大声で歌う、  
・深呼吸をする



仕事の休憩中  
⇒職場の人に  
禁煙宣言をする



**注目!**

お酒を飲むとき  
⇒・禁煙していることを言う  
・たばこを吸っていない人の隣に座る  
・冷たい水を置いておき  
吸いたくなったら飲む



※禁煙し始めの時は、お酒の場を避けるのも一つの手です。

※たばこを吸っている人は禁煙中の人にたばこをすすめないようにしましょう

## 禁煙外来を上手に利用しよう

「たばこをやめたくてもやめられない」・・・その症状は「ニコチン依存症」という病気のしわざです。ニコチン依存症になると、**コカインやヘロインなどの麻薬と同じくらいやめるのが難しい**といわれています。より、簡単に禁煙できるように禁煙外来を利用しましょう。

### 期間・回数

基本的に、約3か月間計5回受診します。

### 治療方法

貼り薬やのみ薬を使います。薬を使うことでタバコを吸いたい気持ちは自然となくなります。

### 費用

保険適用で13,000～20,000円程度です。  
※保険適用の詳細については事前に受診先へお問い合わせください

**禁煙は失敗しても損はありません  
まずは禁煙チャレンジ!**



近くの禁煙外来を調べよう!  
(クリック一覧が表示されます)



## 禁煙できた皆さんの声

2019年度に禁煙対策事業に参加して、実際に禁煙することができた組合員さんの感想です。

- ・集中できるようになった
- ・たばこの臭いが気にならなくなった
- ・食事が美味しくなった
- ・喫煙場所を探さなくてよくなった
- ・家族や職場などで、たばこのことを言われなくなった
- ・ランニングをするときに息切れが少なくなった
- ・お金の節約になった  
(1日1箱510円×365日÷19万円/年)



2020年度も禁煙対策事業を実施します。詳しくは国保だよりなどでお知らせしますので皆様のご応募お待ちしております!

### ★編集後記★

実は私も6年ほど前までは喫煙者で、3回目の禁煙で成功しました。過去2回と違った点は、月の初めに禁煙を開始し、何日継続できたかわかりやすくなったことと、吸いたくなかった時の対処法をあらかじめ考えていたことです。国保だよりで禁煙のインタビューをさせていただいたお二人も、とても素敵な表情をしていました。ご自身と周りの人のために禁煙してみませんか?

(進藤)