

たんぽぽ通信

Vol.17 2010年12月10日発行 吉川店

タバコをやめられないあなたへ

公共の場や職場での禁煙や分煙、価格の値上げなど、タバコに対する世間の風当たりは強くなるばかりです。やめたいけどやめられない人が多いのではないでしょうか。原因は2つあります。

「ニコチン依存（身体的依存）」

ニコチンは、少量では興奮作用、大量では鎮静作用をもたらし、薬物依存を形成します。よく、タバコを吸うと、眠気が取れて頭がスッキリして仕事がかどるという人がいますが、それはニコチンの禁断症状（血液中のニコチン濃度が低下した時起こるイライラ感など）が緩和されただけの錯覚です。

喫煙者は、脳波のα波（リラックス 癒しの効果 心地よいと感じた時に出る脳波）が弱く、幸せを感じにくいとされています。それを補う為にタバコを吸い、脳波を元に戻そうとすることが、「タバコを吸うとスッキリした」とか「集中力が増した」という感覚になります。



「心理的依存」

いわゆる生活の癖というもので、特に吸いたい気持ちが無いのに、いつもの習慣で吸ってしまう、目覚めの一服 食後の一服 手持ち無沙汰で一服等がそれに当たります。

禁煙できないのは、意志の強さや、精神力の問題ではないのです。今は、ニコチン依存治療も保険で受けられるようになりました。あなた自身のため、そして家族の為、禁煙をもう一度考えて見ましょう。



薬局からのお話 第17話

喫煙者から多く寄せられる質問



Q「喫煙していても長生きした人を知っている。健康被害とは関係ないのでは？」
生活環境の違いや体質で個人はありますが、喫煙と疾病の関連はすでに多数報告されています。喫煙者が吸う「主流煙」より点火部から立ち上る「副流煙」の方が健康に与える被害が大きく、「受動喫煙」が健康を損ないます。

Q「弱いたばこに変えたので問題ないのでは？」

ニコチン量やタール量が少ないたばこに変えても、吸い方を工夫してしまい、実際の害は減少していない事が報告されています。

Q「喫煙本数を減らし、少しの本数なら吸っていても良いか？」

2〜3本吸っていると、結局また本格的な喫煙に戻ってしまう事が多いと言われています。禁煙補助薬とタバコの併用は避けてください。

Q「禁煙すると太ると聞くので、心配だ。」

喫煙時と同じ食生活をしていると、3、4キロ太る事もあります。従って、喫煙時よりも摂取カロリーを控えめにし、運動等も少し意識して増やす工夫をしましょう。



たんぽぽ通信からのお知らせ

ご質問、ご意見などございましたらお近くのエムトゥエムの調剤薬局にご相談ください。皆様のお越しを心よりお待ちしております。

