

チャレンジしてみっが！禁煙

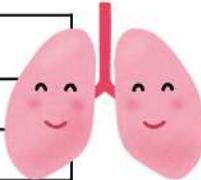


日本人の予防できる最大の死亡原因是「喫煙」と言われています。ご自身と周りの方々の健康を守るために、喫煙している方は禁煙に取り組んでみませんか？

35～40歳で禁煙すれば喫煙前の余命を取り戻すことができます。また、50歳で禁煙しても6年、60歳なら3年寿命を延ばすことができるといわれています。禁煙はいつから始めても遅すぎることはありません。

●禁煙の効果

禁煙後20分	血圧や脈拍が正常になる
12時間	血液中の一酸化炭素が正常になる
2-3週間	心機能が改善する / 肺機能が回復する
1-9ヶ月	咳・息切れ・疲れやすさが改善される
1年	上昇していた冠動脈疾患（狭心症や心筋梗塞など）のリスクが半減する
5年	脳卒中のリスクが非喫煙者と同じレベルになる
10年	肺がん死亡率が喫煙者の半分になる 口腔・喉頭・食道・肺臓・膀胱・子宮頸がんになるリスクが低下する
15年	冠動脈疾患（狭心症や心筋梗塞など）のリスクが非喫煙者と同じレベルになる



禁煙すると「呼吸が楽になる」「ご飯がおいしくなる」「からだが軽く感じる」などメリットがいっぱいです！



●吸いたい気持ちの対処法を試してみよう！

禁煙を始めると、1日に数回「煙草を吸いたくてたまらない」という気持ちになることがあります。この気持ちはずっと続くわけではなく、長くても3～5分程度です。禁煙を始める前に「どんな時に煙草を吸いたくなるか」「たばこの代わりになることは何か」を考えて、試してみましょう。

たばこが吸いたくなる場面	代わりになる行動（例）
起きてすぐ	すぐに顔を洗う
食事のあと	歯磨き
コーヒーと一緒に	コーヒーを紅茶に代える
出勤前の車の中	大声で歌う
仕事の休憩時間	職場の人に禁煙宣言をする
帰宅時の車の中	深呼吸
アルコールとともに	冷水を一緒においておき、吸いたくなったら飲む



●自分で禁煙するより禁煙治療が効果的！

たばこに含まれるニコチンには依存性があるため、「禁煙したい」と思っていてもなかなかやめられない、ニコチン依存症という脳の病気にかかっているかもしれません。医師や専門家に相談しながら禁煙にチャレンジしてみませんか。

[鹿児島県の医療機関一覧](#)（志布志市では藤後クリニックがあります！）



禁煙を生涯成功させる人の多くは、何度かの失敗を繰り返しています。
「とりあえずやってみる」という気持ちで、チャレンジしてみよう！