



禁煙について



「受動喫煙」→「タバコの煙」周りの人にも害

タバコの煙には、ニコチン、タール、一酸化炭素の他にも、車のバッテリーやアリの駆除剤に使われる成分など、体に有害な物質が200種類も含まれています。喫煙者は勿論、「受動喫煙」によって、タバコを吸わない周りの人を、がんや脳卒中、虚血性心疾患、呼吸器疾患などの危険にさらすことから、既に、社会問題となっています。

「タバコ」=「ゲートウェイ・ドラッグ」

「ゲートウェイ・ドラッグ」とは、ある薬物を使用することで、次の薬物に手を出す確率が高まっていく、入り口になるような薬物のことを言います。タバコは「ゲートウェイ・ドラッグ」の一つと言われており、日本における喫煙経験の割合は、シンナー経験者では92%、大麻経験者では78%、覚醒剤経験者では89%というデータがあります。すなわち、多くの危険薬物は煙や気体などの吸引によって濫用されることから、タバコが吸引の最初の体験となり、タバコに興味を持った若者は、ほかの薬物に興味を示すことが多いことが分かってきています。

「体に悪いもの」なぜ、やめられない？

それは、タバコに含まれている「ニコチン」に依存性があるからです。ニコチンは、危険薬物のヘロインやコカインよりも依存症のリスクが高い物質で、ニコチン依存症になると、タバコを吸うことで気分が落ち着いたりする一方、ニコチンが切れるとイライラして集中できなくなり、また次のタバコに手が伸びてしまいます。また、日常生活の決まったタイミング（例えば、食後、仕事中の気分転換等）でタバコを吸う喫煙者は、少なくありません。この場合は、ニコチンへの精神的依存だけでなく、身体的依存として、日常の行動に喫煙が関連付けられていると考えられます。

「禁煙外来」ご存知ですか？

今は、病院で健康保険等を使って禁煙治療を受けることができます。自己負担3割として、8~12週間で13,000~20,000円程度です。禁煙治療は12週間が基本で、その間、診察を5回受けることになります。治療に使われる薬は、ニコチンを含まないもので、ニコチン切れの症状を軽くするだけでなく、タバコをおいしいと感じにくくする作用があります。

禁煙は、自分一人ではなかなか達成できません。医療機関の支援を受けながら、禁煙にチャレンジしてみませんか？お近くの禁煙外来や禁煙治療について、詳しく知りたい方は、ふたば薬局のスタッフに、お気軽にご相談ください。



禁煙と食事の関係



禁煙すると太るというイメージがありますが、なぜなのでしょう？禁煙すると、味覚が変わったり胃の調子がよくなったりすることにより、食べ物が美味しく感じられるようになります。その結果、食量が増えてしまう、口さみしくなり間食が増えてしまう人も少なくありません。約80%の人は禁煙後2kg~4kg太ったというデータもありますが、増加は1年ほどで落ち着くことがほとんどです。喫煙による肺がんや虚血性心疾患、慢性閉塞性肺疾患等のリスクを減らすためにも、ぜひ喫煙生活を見直してみませんか？今回は、禁煙中の食事のポイントや注意点についてご紹介します。

禁煙中の食事のポイント & 注意点

① 食事が美味しく感じるようになり、食べすぎてしまう

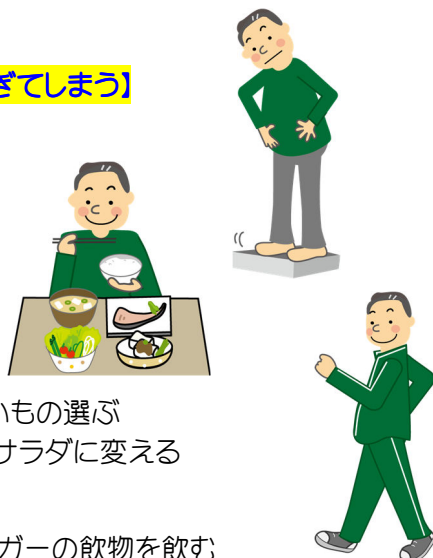
- 1日3食、規則正しく食事をする
- 腹八分目を常に心掛ける
- ゆっくりよく噛んで食べる
- グラグラ食いをしない

② バランスの良い食事を心がけましょう！

- 多くの食材を使うことを心がける
- 脂っこいものを控える
- 外食をする時は定食のように品目の多いものを選ぶ
- ファストフードを利用するときはポテトをサラダに変える

③ 間食に気を付ける

- 水やお茶、ブラックコーヒーなどノンシュガーの飲物を飲む
- 空腹感がある時、口寂しい時には食物繊維やたんぱく質の多いものを選ぶ（スティック野菜、ドライフルーツ、ナッツ類、サラダチキン、チーズ、するめなど）
- 歯磨きをして気を紛らわす
- 軽い運動やストレッチをして気分をリフレッシュさせる



~ まとめ ~

禁煙を始めた時はストレスによってなかなか食事に気を付けることが難しいかもしれません。そんな時は、なるべく階段を使う、お風呂掃除をする、ウォーキングをする、筋トレをする、スクワットをする、など簡単にできる運動をして体重をコントロールしていきましょう。禁煙に慣れてきたころから、食事にも気を付けるといいでしょう。太りやすいのは禁煙直後です。運動と食事を意識すると太ることはありません。健康のためにぜひ禁煙を始めましょう！

