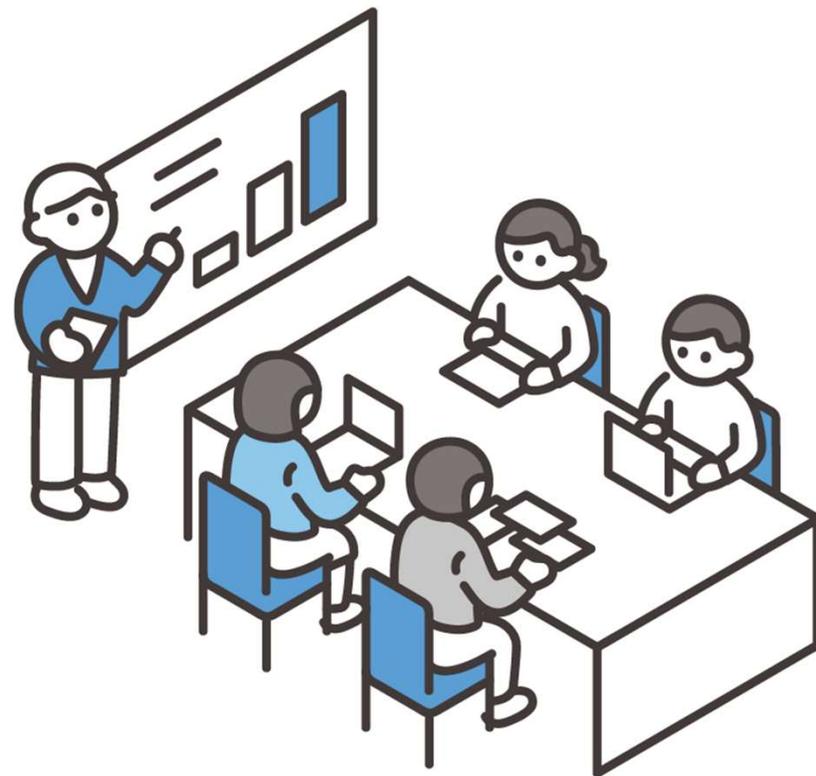


健康的な未来？ それとも危険な一服？

禁煙で得られる新しい人生

<目次>

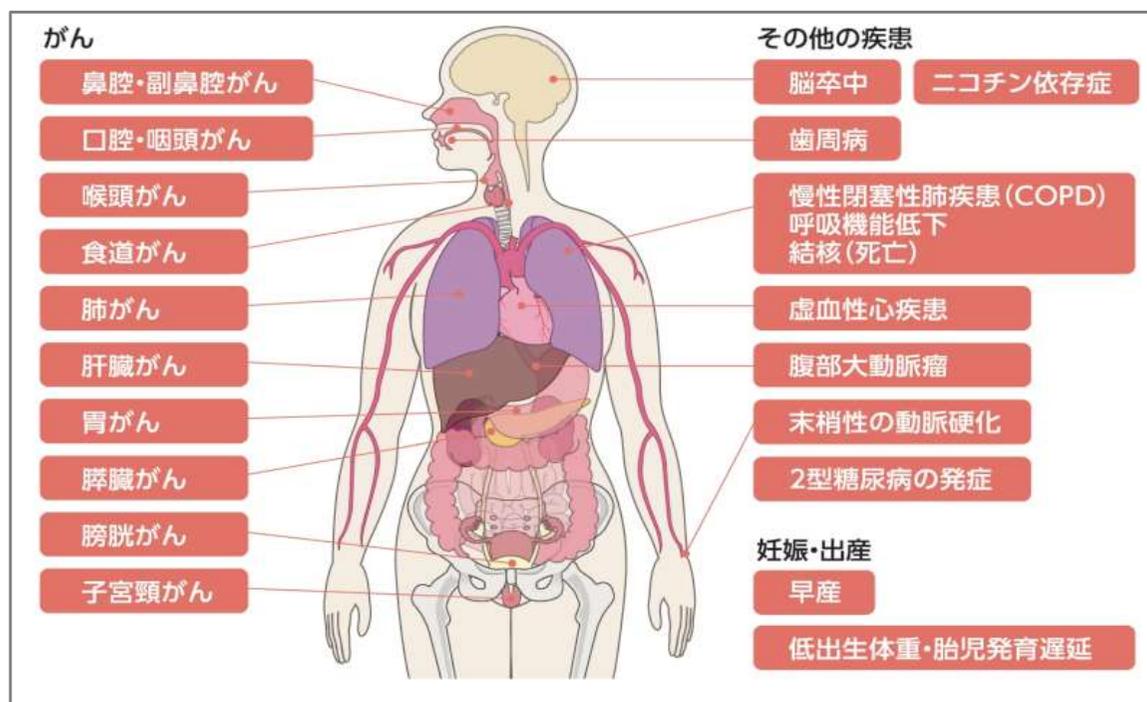
- 1 喫煙者の健康被害
- 2 受動喫煙による健康被害
- 3 もしも たばこがなかったら…
- 4 喫煙率（日本人平均と船員の比較）
- 5 喫煙とストレス
- 6 禁煙の効果
- 7 禁煙のコツ
- 8 禁煙方法



① 喫煙者の健康影響

2016年公表の「たばこ白書」ではタバコの健康影響について科学的知見に基づき
タバコと疾患等との因果関係を4段階で判定されました

※下図は“科学的証拠は因果関係を推定するのに十分である”とされるレベル1の疾患等



**喫煙は数多くの病気と関係しており
”予防できる最大の死亡原因”です**

② 受動喫煙による健康被害

日本国内における推定値では

年間約15,000人が受動喫煙で死亡しており健康影響は深刻です。

望まない受動喫煙によりたばこの煙を吸わされてしまう「受動喫煙」

受動喫煙との関連が「**確実**」と判定された疾患の内

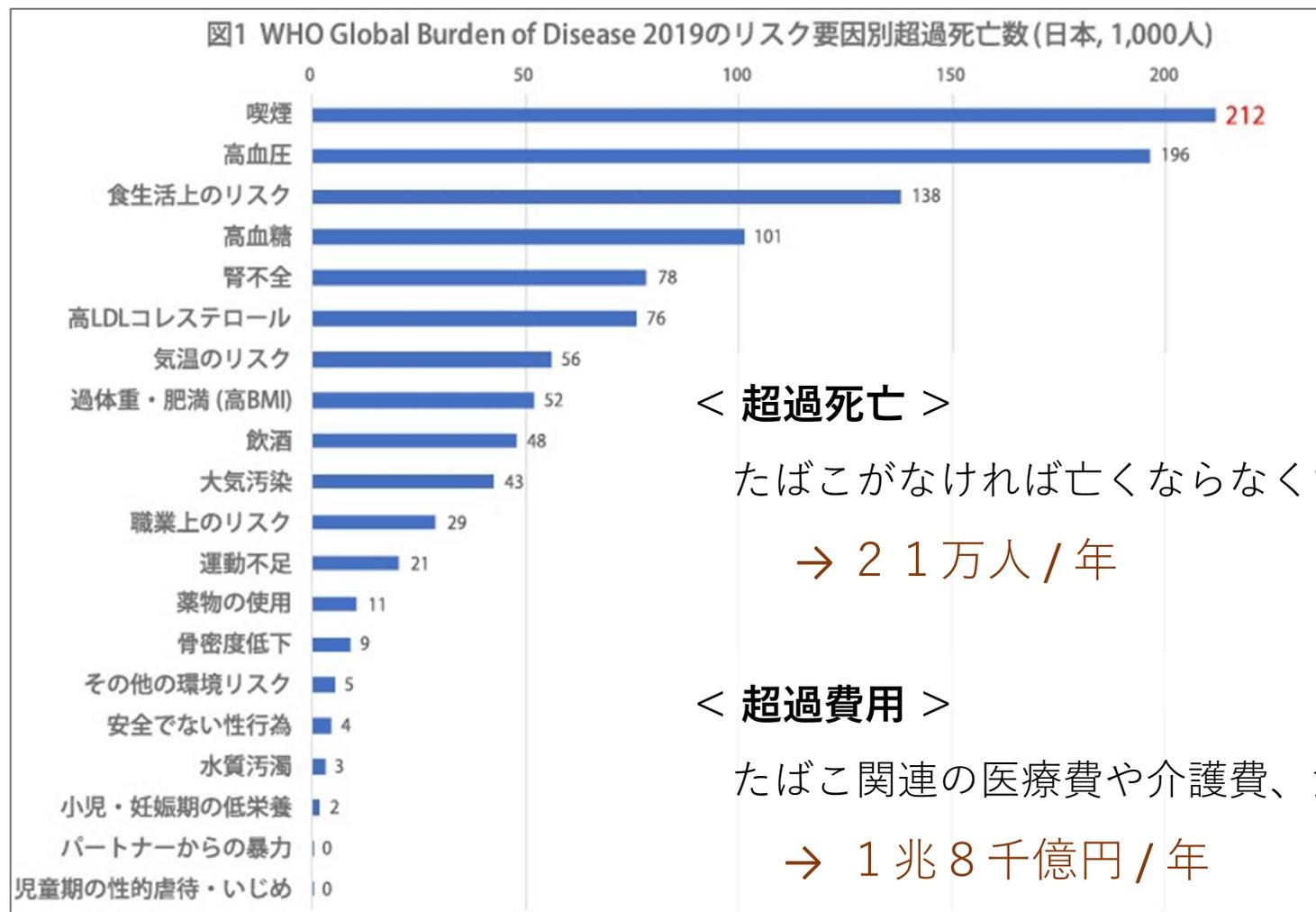
下記3疾患の罹患リスクは受動喫煙のないひとを1とすると・・・

- ① 肺がん (1.28倍)
- ② 虚血性心疾患 (1.3倍)
- ③ 脳卒中 (1.24倍)



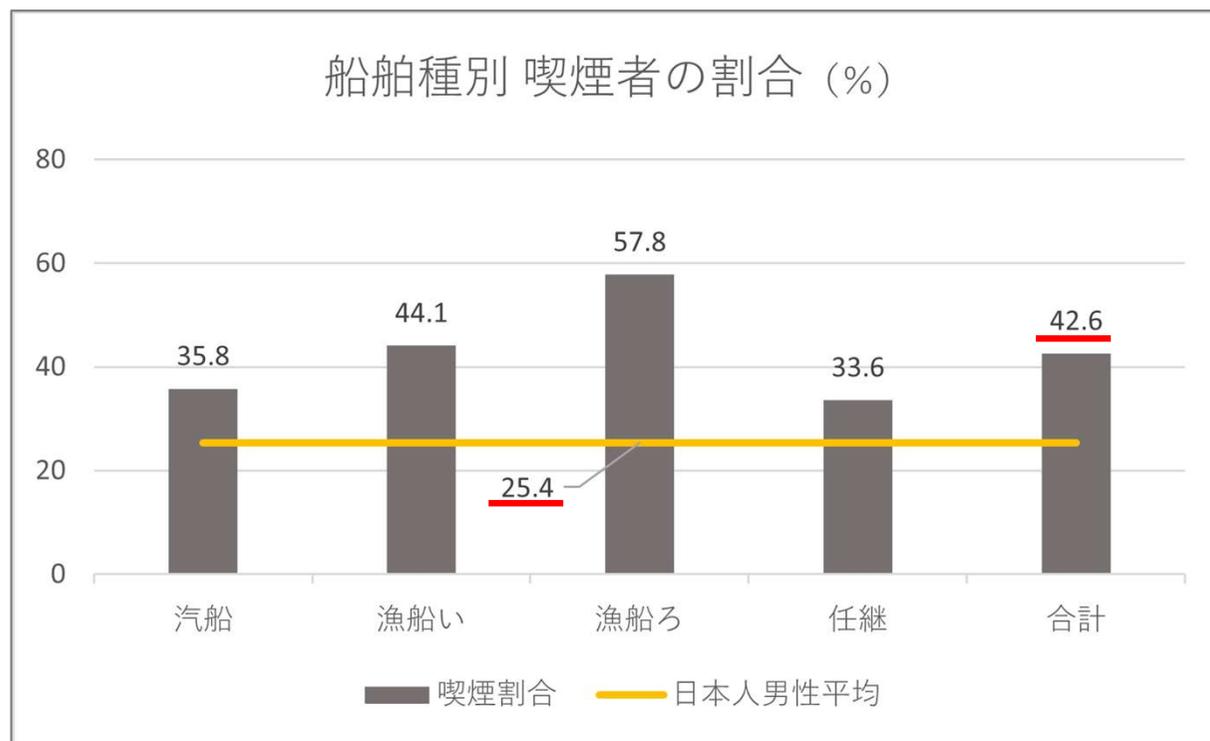
子供の呼吸器疾患や中耳炎、乳幼児突然死症候群を引き起こす事も指摘されており
妊婦やその周囲の人の喫煙で低体重児や早産リスクも上昇します。

③ もしも たばこがなかったら



④ 喫煙率（日本人男性と船員の比較）

日本人男性の平均喫煙率（25.4%）と比べても
船員全体の平均値（42.6%）は非常に高くなっています



陸上に比べ特殊な環境下で勤務することもあり ストレス解消やリラックスの手段として
喫煙を選ぶ人が多いが多いようですがその一服、実は・・・

⑤ 喫煙とストレス

喫煙時に感じるストレス軽減効果はあくまでも

“ニコチン切れによる離脱症状の緩和”に過ぎません

ニコチンの影響はなくなるのが早く 喫煙で一時的に禁断症状が改善されたとしても
その後も一日の中で 何度も “イライラ” や “集中力の低下” 等の症状が現れます

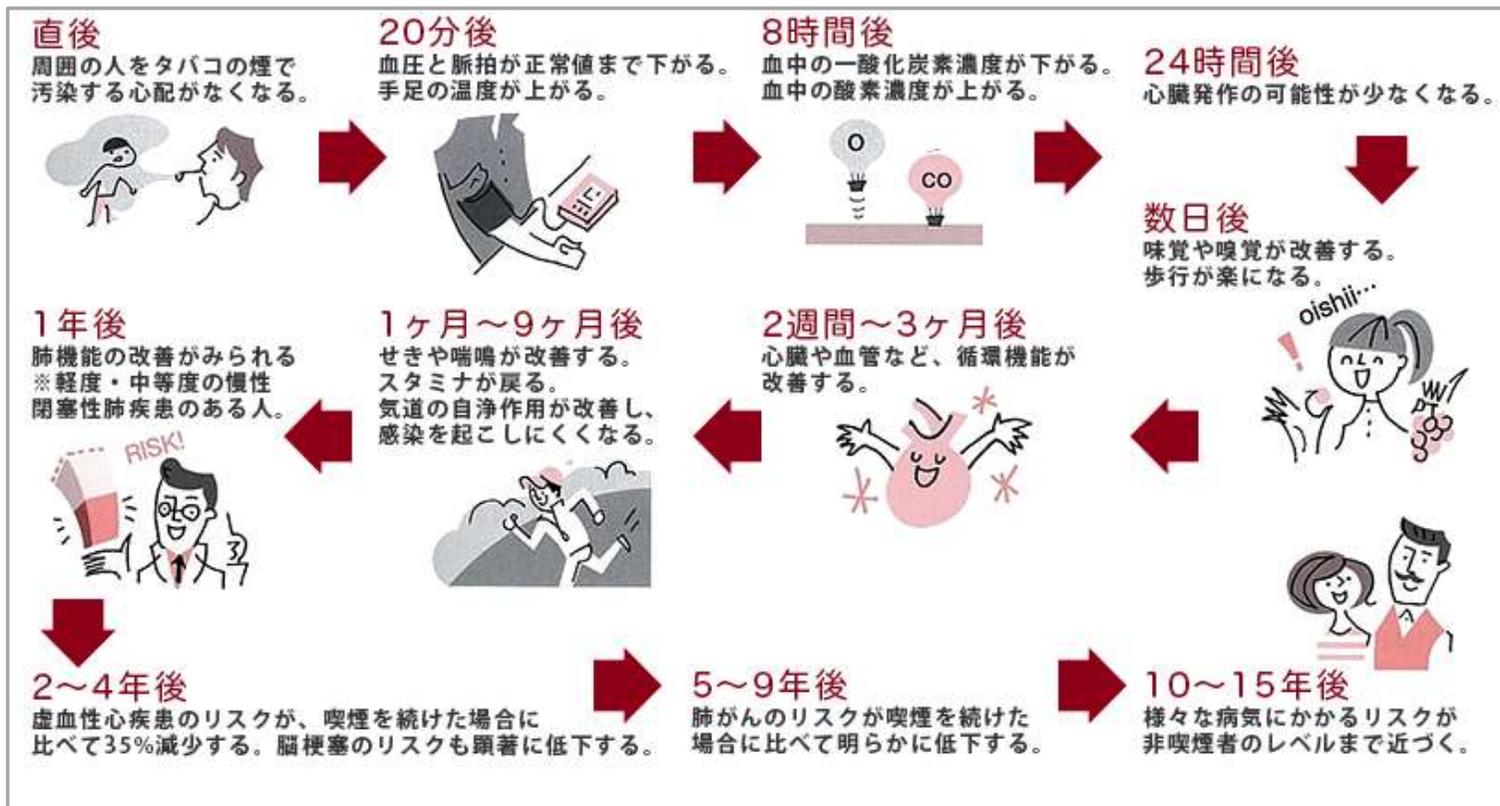
つまり「喫煙＝ストレス解消法」は個人の思い込みで

喫煙は「ストレスを作り出す原因」です

たばこは薬物であり **ニコチン依存**はれっきとした**疾患**です

⑥ 禁煙の効果

4 5歳までとりわけ3 5歳までに禁煙すれば 総死亡リスクが
もともと喫煙しなかった人と同様のレベルまで改善することがわかっています



禁煙による健康改善は若年で禁煙するほど効果がありますが

長年たばこを吸っていても 禁煙するのに遅すぎることはありません

⑦ 禁煙のコツ

禁煙開始日を設定

開始日を決めたら カレンダーに
○をついたり 『禁煙宣言書』を
書いて目につく場所に貼り付けたり。
禁煙開始の意欲を高めましょう！

吸いたい気持ちの対処法も準備を

禁煙開始後に現れる離脱症状（禁断症状）を
自覚した時、それをコントロールすることが
大切です。



離脱症状は長くても3分～5分

つい喫煙したくなる場面になったら その時にできる3分～5分程度の
別の行動やタバコの代わりになるモノ等を事前に準備しておきましょう。

⑧ 具体的な禁煙方法

1. 意志力による禁煙

自己の強い意志力で、タバコを一切吸わない方法。吸いたくなったら深呼吸や水を飲む等の代替行動を取り、禁煙の理由を再確認してモチベーションを維持する。

2. ニコチン代替療法（NRT）

ニコチンパッチやニコチンガム等で体内のニコチンレベルを徐々に減少させることで離脱症状を和らげ、喫煙欲求を減少させる方法。

3. 医療用薬物療法

医師の処方薬を使用して喫煙欲求を減少させ、離脱症状を和らげる方法。

4. 行動療法とカウンセリング

専門カウンセラー等を通じて、喫煙のきっかけを特定し、それに対処する方法を学ぶ。認知行動療法等を用いて新しい行動パターンを形成し、定期的なフォローアップを受ける。

5. マインドフルネスと瞑想

マインドフルネスや瞑想を通じて、喫煙欲求やストレスを管理する方法。感情や欲求を批判せずありのままに受入れ観察することで、喫煙欲求をコントロールする助けとなる。