

十保健師からの健康アドバイス

禁煙にチャレンジしてみませんか!!

タバコの健康被害 ～百害あって一利なし～

今月の担当
北檜山区
笹田美沙代です



タバコの悪影響

喫煙者本人だけではなく、喫煙者が吐くタバコの煙や副流煙を介して家族や身近な人にまで健康被害を与えています。タバコの害を知ることは、健康を守るためには大切なことです。具体的にどういった健康被害があるかご存知ですか？

1 がんへの影響

タバコの煙には40種類以上の発がん性物質が含まれています。非喫煙者に比べて、喫煙者のがんの発生率は：肺がん4.5倍、口腔がん2.8倍、咽頭がん3.0倍、喉頭がん32.5倍、その他、肝臓、すい臓、膀胱、女性は子宮がんにもなりやすくなります。

2 呼吸器への影響

喫煙を続けていると、肺の中にある「肺胞」と呼ばれる組織

や気管支に障害が生じて、呼吸が苦しくなる慢性閉塞性肺疾患（肺気腫・慢性気管支炎など）になりやすくなります。この症状が進行すると、常に酸素吸入をしなければいけない状態になることもあります。

3 血管への影響

タバコの煙は動脈硬化を進行させ、心筋梗塞・脳梗塞になりやすくなります。※1日20本タバコを吸う人が心筋梗塞で亡くなる可能性は非喫煙者に比べて約3倍!! また、脳への血流量の低下から、認知症との関係も報告されています。

4 赤ちゃんへの影響(妊娠中の喫煙)

妊娠中の喫煙は早産や流産、死産の原因になり、産まれても低体重や未熟児になりやすくなります。

ニコチン依存症について
タバコをやめたくてもやめられない病気の
「タバコをやめたくてもやめられない」のは意思が弱いからではありません。禁煙がなかなか成功しないのはタバコの成分であるニコチンによる依存症のせいなのです。

禁煙を成功させたい方へ
ニコチン依存症の克服方法

1 離脱症状と対処法

禁煙すると人によって程度の差はありますが、さまざまな離脱症状(いわゆる禁断症状)がでてきます。症状と対処法についていくつかご紹介します。

離脱症状	対処法
イライラ落ち着か ない	深呼吸やストレッチでリラックス
口寂しさから、 タバコが吸いたく なる	水を飲む、低カロリーのカムや干昆布を噛むなど
めまい・頭痛・眠 気	無理せず、休息を入れる

コリドール交流情報館

～行ってみよう!～となりまち

長万部町

無料リフト運行中

長万部町営スキー場

長万部町営スキー場では、無料リフト(ロープトウ)を次のとおり運行しています。家族みんなでスキー、ソリ、スノーボードを楽しみ、帰りには長万部温泉であくろぎください。●リフト(ロープトウ)運行時間/火/金曜日:午後5時~午後9時/土/日曜日、祝日:午前9時~午後9時※月曜日は運休しますので、ご了承ください。●温泉日帰り入浴料金/4000~5000円

八雲町

愛雪・友雪・親雪フェスティバル

第21回八雲さむいべや祭り
八雲町の冬のイベントはこれで決まり!!実行委員会では、雪とおもいっきり遊んでもらおうと全長100mの氷のすべり台をはじめスノーモビル試乗など楽しいイベントが盛りだくさん。家族や友人など、誘い合ってご来場ください。●とき/2月8日(日)午前10時~午後3時●ところ/道立公園噴火湾バラマパーク●主催/八雲さむいべや祭り実行委員会●問い合わせ先/八雲町公民館内 0137-63-3131

八雲町熊石地域

試してみよう!熊石海洋深層水

海洋深層水は、熊石漁港内の熊石海洋深層水総合交流施設で分水しています。ぜひ、お試しください。●町外利用者/小口分水一般用(200ℓ)1000円/業務用(1ℓ)6000円/大口分水一般用(1ℓ)6000円/業務用(1ℓ)6000円●問い合わせ先/熊石海洋深層水総合交流施設 01398-2-2300

今金町

家族みんなで楽しめる

第26回 いまかね雪まつり

いまかね夢広場を会場に「いまかね雪まつり」が開催されます。子供から大人まで楽

2 ニコチン置換法

ニコチン置換療法はニコチンパッチやガム等でニコチンを補給することで、禁煙による離脱症状を緩和しながら禁煙に導く方法です。

投与するニコチン量を徐々に減らし、ニコチンによる身体的な依存を上手に克服し、最終的にニコチン製剤の使用を終了します。ニコチンパッチやガムは薬局でも売っています。

禁煙開始

離脱症状

ニコチン製剤を使う

無理なく禁煙



ニコチン製剤を使わない

つらい禁煙



ニコチン依存度を判定して自分の体の状態をチェックしてみましょう！！

質問	0点	1点	2点
起床後、何分で最初のタバコを吸いますか？	30分以上してから	30分以内	
映画館など禁煙と決められている場所にいる時、タバコを吸うのを我慢することが難しいと感じますか？	いいえ	はい	
1日の喫煙の中で、いつ吸うタバコが最もやめにくいと思いますか？	右以外	起床時の最初の1本	
1日に何本吸いますか？	15本以下	16本～25本	26本以上
他の時間帯より、起床後数時間に多くタバコを吸いますか？	いいえ	はい	
風邪で1日寝ているような時にも、タバコを吸いますか？	いいえ	はい	
タバコを肺まで吸い込みますか？	吸い込まない	ときどき吸い込む	いつも吸い込む
いつも吸っているタバコに含まれるニコチンの量は？	0.9mg以下	1.0mg～1.2mg	1.3mg以上



合計点数	ニコチン依存度
0点～3点	依存度は低く、比較的禁煙しやすいタイプ。今日の決意があなたの健康度をアップさせます！
4点～6点	平均的なニコチン依存度のスモーカー。禁煙するなら今がチャンス！！
7点～11点	ニコチン依存度が高いヘビースモーカー。本人の意思だけでは改善が非常に困難なことも…。

3 禁煙外来での治療

一定の条件を満たした喫煙者なら、健康保険が適用され病院でニコチン依存症の治療を受けることができます。自己負担費用は一万八千円（3割負担の方）ほど。タバコ1箱300円とすると60箱分なので、1日2箱（40本）吸う方の約1ヶ月分のタバコ代と同じくらいです。

今年1月から大成診療所でも禁煙外来が開設されました！！

せたな町内では瀬棚診療所と大成診療所で禁煙外来が行われています。今すぐ禁煙をしたいという方は是非ご相談下さい。



しめるゲームや歌謡ステージ、豪華景品があたる大ビンゴ大会、冬の夜空を彩る打ち上げ花火などイベント盛りだくさんです。
●開催日/2月14日(土) ●場所/いまかね夢広場(国道230号線沿い今金ツバメ石油裏) ●問い合わせ先/今金町観光協会 0137・82・3561

せたな町北檜山区

24時間入れる温泉

温泉ホテルきたひやま

露天風呂、サウナ、全身浴、泡沫浴、圧浴、歩行浴、かぶり湯、寝湯、打瀬浴を備えた本格的スパ・ホテル。地元の新鮮な農産物や海産物をふんだんに利用した料理と低料金で魅力です。※宿泊客は、24時間温泉に入れます。●宿泊料/洋室シングル1泊1名様7,815円、洋室ツイン1泊2名様7,500円、和室1泊4名様6,975円(お一人様の料金です。朝・夕2食付) ●問い合わせ先/温泉ホテルきたひやま 0137・84・4120

せたな町瀬棚区

純米酒「吟子物語」好評発売中！

新米(アイガモ農法による有機米)で醸造した純米酒「吟子物語」が好評発売中です。現在は、加熱処理をしていない生々バリエーションが発売中ですので、この機会にぜひご賞味ください。「吟子物語」は町内の各酒販店で購入することができます。また、地方発送も承りますので、お土産やご贈答にもぜひご利用ください。●販売価格(税込) / 1.8ℓ、500円 720ml、200円 ●問い合わせ先/せたな町酒販会(事務局) / せたな商工会瀬棚支所内 0137・87・3435

せたな町大成区

国民宿舎「あわび山荘」

貝取溜溪谷の雄大な自然にひっそりと抱かれていた「あわび山荘」。4月20日まで湯治特別割引プラン「せたな町民宿泊還元プラン」などもありますので、是非ご利用ください。●場所/せたな町大成区貝取溜 ●宿泊料/大人7,600円、小学生6,060円、幼児1,460円(寝具のご利用のみ) ●問い合わせ先/国民宿舎あわび山荘 01398・4・5522