

保健師だより



第 266 号
2025 年 5 月
神奈川県建設連合
国民健康保険組合
藤田

昨年 12 月にイギリスの研究で、タバコを 1 本吸うごとに寿命が最大で 22 分短縮する可能性があることが明らかになりました。長年タバコを吸っていたとしても、禁煙はすぐに健康改善の効果を得ることができます。禁煙しようかなと少しでも思っていたら止め時です。今年こそは禁煙を成功させましょう！



まずは今日から禁煙の効果を実感しましょう！

禁煙宣言

12 時間後 **一酸化炭素濃度が正常になる**

24 時間後 **心臓発作のリスクが軽減**

2 日後 **ニコチンが身体から消失**

1 か月後 **呼吸器の症状が改善**

1 年後 **肺機能が改善**

2~5 年後 **虚血性疾患や脳卒中のリスクが半減**

10~15 年後 **様々な病気のリスクが非喫煙者の状態に低減**

禁煙した方が感じた禁煙してよかったこと

- ・味覚が鋭くなった
- ・経済的に楽になった
- ・風邪の治りがはやくなった
- ・喫煙所を探すストレスがなくなった
- ・次にいつ吸えるか考えなくてよかった
- ・火が消えたか心配しなくてよかった
- ・家族が喜んでくれた

禁煙 3 日を乗り越えよう

身体からニコチンが抜けても依存症になった脳はニコチンの味を覚えていて、3 日~3 週間はニコチンの離脱症状（タバコが吸いたい気持ちやイライラ感など）が起こります。最初の 3 日間は特に強くおこります。

吸いたい気持ちをのりこえるコツ

吸いたいと思ったら水を飲む、深呼吸するなど 3 分間気をそらす。3 分で吸いたい気持ちは消えます。いつも麦茶などを携行して吸いたくなったら飲むようにしましょう。

※禁煙から数週間は食欲の増加が起こりやすいので、野菜を多めに摂るなど気を付けましょう。

お近くの禁煙外来はここから検索

禁煙治療に保険が使える医療機関情報
最新版（日本禁煙学会）



神奈川県内禁煙治療実施医療機関一覧
(神奈川県 HP)



基本的に
12 週間で
5 回の通院

周囲のサポートが大切！

ニコチンの依存性はヘロインやコカインと同等以上で、喫煙が習慣化してしまった後に禁煙を成功させることは本人の強い意志があってもなお困難なことがあります。
禁煙外来で禁煙補助薬等を使用すれば離脱症状を和らげることができ、その治療成功率は 7~8 割といわれています。禁煙に不安がある方はぜひ禁煙外来を活用しましょう。

ご家族や周囲の方も、ぜひ禁煙をサポートしましょう。

禁煙する時の一番大切なことはタバコを一切やめること

タバコの本数を減らしたり、軽いタバコに切り替えても、あまり効果はありません。むしろ深く吸い込むようになり、ニコチンの血中濃度が高くなり依存が強くなるため、禁煙の成功率が下がるという報告もあります。また、新型たばこ（加熱式タバコや電子タバコなど）は禁煙に役立ちません。加熱式たばこは紙巻きたばこと同様に健康リスクがあり、受動喫煙も引き起こします。たばこの葉を使用していない電子たばこのエアロゾルにも重金属やさまざまな発がん性物質が含まれています。

禁煙成功のカギは、禁煙しようとするをやめないことです。成功するまでチャレンジしましょう！