

## タバコ依存度チェック

問1. 朝起きて、最初のタバコを吸うのは何分後？

a. 5分以内	3点
b. 6～30分	2点
c. 31～60分	1点
d. 60分以上	0点

問2. 禁煙の指定がある場所でも禁煙するのがつらいですか？

a. はい	1点
b. いいえ	0点

問3. 1日の喫煙で、どちらがよりやめにくいですか？

a. 朝の最初の1本	1点
b. その他の1本	0点

問4. 1日に何本吸いますか？

a. 31本以上	3点
b. 21～30本	2点
c. 11～20本	1点
d. 10本以下	0点

問5. 起床後数時間のほうが、他の時間帯より多く喫煙しますか？

a. はい	1点
b. いいえ	0点

問6. 風邪などで寝込んでいる時も喫煙しますか？

a. はい	1点
b. いいえ	0点

判定

0～3点 依存度低い
あなたの「タバコ依存度」は低いです。そのため、やめたい気持ちも十分に固まっていればタバコをやめることができます。
4～6点 依存度中程度
ニコチン依存の離脱症状 <sup>*1</sup> が妨げとなって、過去に禁煙している場合、対処法を決めておきましょう。ニコチンガムやパッチも有効です。
7～10点 依存度高い
あなたの「タバコ依存度」はかなり進んでいます。タバコをやめるときには、禁断症状が強くなることを覚悟しましょう。でも、ニコチンガムやパッチの利用をすれば、仕事などの日常生活に支障をきたすことなく禁煙に取り組めます。

引用文献：一般社団法人日本呼吸器学会

<sup>\*1</sup>：数週間以上にわたり喫煙習慣のあった人が、急にタバコをやめたり、減らしたりした時に生じる不快な症状（タバコが吸いたい欲求、イライラ、怒りっぽい、落ち着かない、集中できないなど）のことです。

息のリスクは1.5倍以上上昇すると言われています。さらに受動喫煙は胎児にも影響を及ぼし、流産のリスクや低出生体重児のリスク上昇につながるといわれています。タバコの臭いがすると感じたら、もう被害にあっています。

○受動喫煙を防ぐためには

「別室で吸う」「換気する」「空気清浄機」などの分煙が受動喫煙を減らすことが客観的指標を用いた研究でわかっています。完全禁煙以外に受動喫煙からまわりの人の健康を守る対策はありません。

知らず知らずのうちに、大切な家族やまわりの人の健康を脅かしていませんか？今からでも決して遅くはありません。5月31日から1週間は世界禁煙デーとなっています。自分自身の健康と大切な家族やまわりの人の健康を少しでも長く守れるように、タバコをやめられるきっかけになることを願っています。禁煙について相談したい方は、健康推進係までお気軽にご相談下さい。



## タバコが周りの人に及ぼす影響



### ○ニコチン依存症について

「禁煙して下さい!」「タバコをやめて!」と家族や職場の同僚、健診を受けた際に指摘されたりするなど、耳が痛くなる経験をされている方もいらっしゃるのではないのでしょうか。分かっているけどやめられない、そもそもやめる気持ちはない、今さらやめても遅いのではないかなど、理由はさまざままだあります。

気づかないうちに、ニコチン依存症になっていませんか？やめたいのにやめられないのはニコチン依存症という病気になる可能性があるからです。ニコチン依存症とは、血液中のニコチン濃度が一定以下になると不快感（イライラやストレスなど）を覚え、ここで喫煙すると脳液が一時的に正常に戻るだけでなく、快感物質（ドーパミン）も放出されるため「タバコでリラックスできる」と錯覚してしまっている状態です。この状態を繰り返していくうちにニコチン依存症になり、知らないうちにニコチンのワナにはまっ



今月の保健師  
越 和稚子 さん

### ○禁煙後に起こる身体の変化

禁煙指導の際に「今さら禁煙しても遅いのではないかな」とお話しされる方がいますが、禁煙するのに手遅れということはありません。禁煙後、早ければ1か月経過すると、せきや喘鳴などの呼吸器症状が改善します。また、免疫機能が回復して、風邪やインフルエンザなどの感染症にかかりにくくなります。さらに禁煙後1年たつと肺機能が改善し、禁煙後2～4年後には虚血性心疾患や脳梗塞のリスクが約1/3減少するといわれています。ここに述べた以外にも、さまざまな健康改善が起るといわれています。

### ○受動喫煙について

少し視点をかえて、受動喫煙についてお話ししたいと思います。みなさんは受動喫煙という言葉を知っていますか？

まず、タバコの煙には3つの種類があります。①主流煙（喫煙者が直接たばこから吸い込む煙）②副流煙（火をつけたたばこの先端から立ち上る煙）③呼出煙（喫煙者が鼻や口から吐き出す煙）このうち副流煙と呼出煙を合わせて「環境中たばこ煙」と呼び喫

### ○受動喫煙の影響について

受動喫煙のリスクとして、肺がん（ヘビースモーカーの夫をもつた女性では肺がん死亡のリスクが約2倍になると報告している論文があります）、虚血性心疾患、脳卒中があげられます。短期間の受動喫煙でも、頭痛、頻脈、血圧上昇がおきます。その他に、むしろ菌や菌周病、肺炎や気管支炎、気管支喘息を引き起こす可能性もあります。受動喫煙の影響を最も大きく受けるのは身体がまだ発達途中の段階にある子どもです。日本呼吸器学会のデータによると、受動喫煙下にある子どもはそうでない子どもに比べて、虫歯のリスクは2倍、肺炎や気管支炎のリスクは1.5～2.5倍、気管支喘

ている可能性があります。自分が今の状態にあるのか、タバコ依存度チェックでぜひ確認してみてください。

禁煙後には「今さら禁煙しても遅いのではないかな」とお話しされる方がいますが、禁煙するのに手遅れということはありません。禁煙後、早ければ1か月経過すると、せきや喘鳴などの呼吸器症状が改善します。また、免疫機能が回復して、風邪やインフルエンザなどの感染症にかかりにくくなります。さらに禁煙後1年たつと肺機能が改善し、禁煙後2～4年後には虚血性心疾患や脳梗塞のリスクが約1/3減少するといわれています。ここに述べた以外にも、さまざまな健康改善が起るといわれています。

煙者本人も含めた喫煙者の周りにいる人たちが環境中たばこ煙にさらされることを受動喫煙といいます。環境中たばこ煙は主流煙とは異なり、本人の意思とは無関係に吸われるものです。タバコを吸っている人の近くにいれば受動喫煙を免れません。受動喫煙の大きな問題の一つは、喫煙をする本人よりも受動喫煙のほうが身体への影響が大きいことです。実は、服や髪の毛、カーテン、家具、壁などからたばこ臭を感じた時には、有害物質を体内に吸い込み、受動喫煙（二次喫煙）の被害にあっています。