

連載

保健指導ノートから

保健師 ^{たけもと}武本 ^{ゆうこ}裕子

私はこれで たばこを止めました!! 第二弾



みなさん覚えておられるでしょうか？
平成17年4月号の「D・Kenpo」の記事…
(株)川村金属製作所の高木さんの禁煙体験の記事です。その後禁煙の輪は広がり、
現在同社では「禁煙者」増加中です。
今回は富士シート(株)の中畑さんと井上さんをご紹介します。



井上さん

中畑さん

中畑さんの禁煙プロフィール (平成17年9月～禁煙継続中)

■これまでの喫煙状況

- ・マイルドセブン・エクストラライト 20本/日
- ・喫煙年数 7年
- ・1カ月の費用 約9,000円

■禁煙の動機

- ・テレビでタレントが「禁煙本」で止めたのを見て、本を買って読んだ。
(それまでも何度か禁煙にチャレンジしていたが、2～3週間しか続かなかった)

■方法

- ・「禁煙セラピー」を読んだだけ。「何故たばこが止められないか?」「たばこを止めて2～3週間後に吸いたくなる理由」などが納得できた。
- ・禁煙がつらいと思わなかった。
- ・止め始めた時は周囲の人が吸ってたら、いい臭いだと感じたので、吸ってる人のそばには行かないようにした。

■禁煙して良かったこと

- ・健康的になれる。・お金がかからない。・夜中自動販売機を探さなくてもよくなった。(たばこを準備しなくてよい)・周囲に気を使わなくてもよい。

■その他

- ・たばこを吸い始めたきっかけは、ストレス発散が目的だったが、たばこでストレス発散できていたかは疑問。逆にたばこがストレスになっていたかも…。

この頃確かに流行ってましたよね!「禁煙セラピー」。中畑さんが買った「禁煙セラピー」はこの後、職場の人の間を駆け巡ります。そして井上さんのところにも回ってきました。

世界禁煙デー記念シンポジュームのテーマ

2008年は「子どもをたばこからまもるために」です。

- ・たばこの煙に含まれる有害物質の8割を占めるのが、一酸化炭素です。一酸化炭素は、血液を一時的に酸欠状態にし、酸欠にもっとも弱い脳細胞にダメージを与えるというデータもあります。
- ・子供時代の受動喫煙と肺がんの発症～毎日受動喫煙していた人は2倍、毎日長時間受動喫煙していた人は3.5倍(子供時代に受動喫煙のない人を1とすると…)
- ・たばこの煙は7メートル先まで届きます。～換気扇の下で吸っても、周囲の人も受動喫煙することに…
- ・喫煙者の呼気(吐き出す息)からは、たばこの火を消してから3～4分間は多量の有害物質が出続けます。～ベランダ・戸外で吸ったときは、吸い終わって5分前後何度も大きな息を吐いて入室してください。

たばこ
-ロメソ



井上さんの禁煙プロフィール

(平成18年12月～禁煙継続中)

■これまでの喫煙状況

- キャスター・スーパーマイルド 30～40本/日
- 喫煙年数 20年
- 1カ月の費用 13,500～18,000円

■禁煙の動機

- 子供に「たばこを止めて欲しい」と言われた。(車の中や家の中がたばこ臭いので…)
- アミューズメント型ショッピングセンターに買い物に行っても、買い物の前に喫煙場所を先にチェックしている自分に気づき、これはおかしいと思った。(本来の目的は買い物、喫煙場所を探すために行っているわけではない。)
- 職場でヘビースモーカーの人が禁煙していたので、自分にも止められるのでは…と思った。

■禁煙開始のときにしたこと

- 禁煙するために計画を立てた。(職場でよく吸うので、禁煙開始日を大型連休初日に設定した。)
- 禁煙の1カ月前にキャスター・スーパーマイルドをメンソール(軽いものに)にかえた。
- たばこも連休初日の前日に吸い終え、ライターも捨てた。(吸えない環境にした。)

■方法

- 「禁煙セラピー」を読んだ。(職場で流行っており、禁煙ブームだった。)
- 連休明けで仕事が始まり、1週間はただただガマンした。(喫煙場所はいろんな部署の人が来て、コミュニケーションの場にもなっており、ホットタイム的な時間にもなっていたので、辛かったようです。)
- 禁煙3ヵ月まではきつかった～飲み会の時たばこを吸ってしまった夢を何度も見た。
- 1本吸ってしまい、夢の中でたばこをバンバン吸ったと…。(今でもこの夢は時々見るそうです。)
- たばこを吸いたい気持ちは、ガマンしていると1～3分位でどこかにいってしまった。
- 吸いたい気持ちは周期的に来て、最初は2時間に1回くらい、段々時間が空き5時間に1回くらいになっていった。

■支援者

- 妻～吸っていないかチェックされた。 職場で「禁煙」を宣言した。(自分にプレッシャーをかけた。)(今回挑戦してできなかったら、二度と禁煙はできないと思ったそうです。)

■禁煙して良かったこと

- 喫煙場所を探さなくても良い。(本来の目的に集中できる。)
- たばこ臭くない。 咳が出なくなった。・体調が良い。・朝、嘔気が無くなった。
- 胃の調子が良くなった。・白血球の増加傾向が無くなった。・衣服に臭いが付かない。

■その他

- たばこに弱くなった。(たばこの煙で眼が痛くなる。)
- たばこを吸う人が近くにいと止めて欲しいと思うようになった。(以前は自分も吸っていたのだが…)

■喫煙者の方に一言

- たばこを「止めたい」または「止めなあかな～」と思っている人は、止める方向で考えた方がいい。

中畑さん、井上さんこれからも禁煙継続してください。中畑さんと井上さんは「禁煙セラピー」の本を読んで禁煙されました。でも、もっと楽に禁煙できる方法があります。その方法をご紹介します。

薬を使って楽に禁煙できます

「たばこ」は体に良くないことは、誰もが知っています。何故「たばこ」が止められないのでしょうか？

それは「ニコチン依存症」という病気だからです。2006年春から、薬を使って「楽に」禁煙できるようになりました。しかも保険で治療が受けられます。

さらに、今年の5月から新たに、飲む禁煙薬も登場し、禁煙がさらに楽にできるようになりました。禁煙治療のできる医療機関の一覧表が当健保ホームページのリンク集にあります。禁煙してみようかな！と思った方は是非一度のぞいてみてください。

