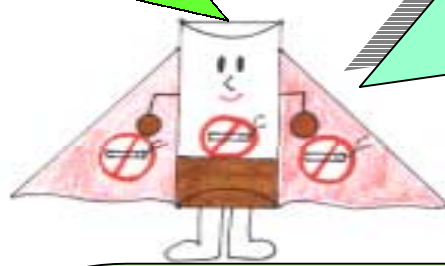


☆テーマ：『禁煙』について

発行：奈良県郡山保健所（大和郡山市植槻町3-16） TEL:0743-53-2701

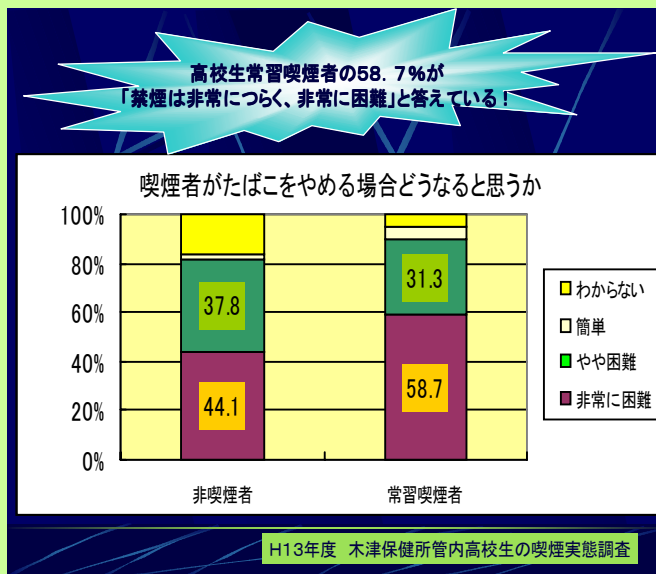
「ノー！タバコマン」参上！



保健所からのひとこと！

もし子どもが喫煙しているところを発見したら、どうしますか？「叱る」「害を教える」「反省文を書かせる」等いろいろな対処法があると思います。その際には、「子どもは大人よりずっと早く（数ヶ月）ニコチン依存の仕組みが脳細胞にできあがってしまう事」、そのため「やめたくてもやめられずに苦しんでいる」ということを念頭において対処していく必要があります。

今回は子どもをニコチン依存から救う方法（禁煙）について情報提供させていただきます。



たばこ依存度チェック

①1日に吸う本数は？  
10本以下...0点  
11~20本...1点  
21~30本...2点  
31本以上...3点

②朝起きてからたばこを吸うまでの時間は？  
起床後1時間以降...0点  
30分~1時間程度...1点  
6分~30分程度...2点  
5分以内...3点

③よくたばこを吸う時間は？  
午後...0点  
午前...1点

④かぜをひいて咳がひどい時？  
たばこは吸わない...0点  
やっぱり吸う...1点

⑤禁煙場所(電車内・学校・駅構内など)では？  
たばこは吸わなくても苦にならない...0点  
がまんしているのがつらい...1点

⑥一番うまいたばこは朝起きぬけたばこ？  
そうとは限らない...0点  
その通り...1点

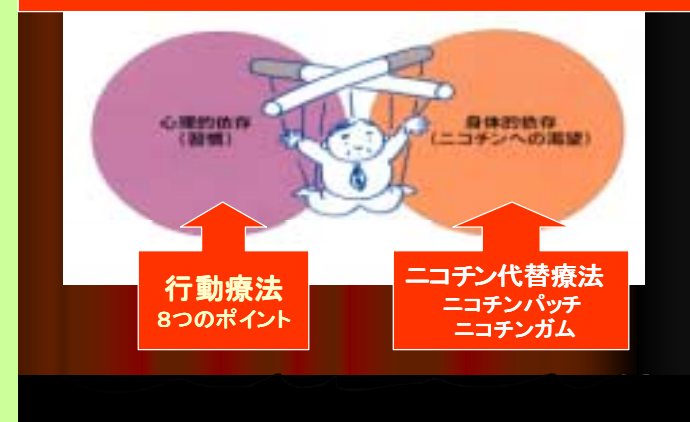
あなたの合計点は？ 点

判定  
0~3点...依存度低い  
4~6点...依存度普通  
7点以上...依存度高い

「見つめなおそう たばこと健康」  
～奈良県立女子大 高橋裕子先生～より

① 京都府木津保健所が管内高校生2245人に対して行った調査では高校生の喫煙者(「毎日吸う」「時々吸う」)の割合は約3割で、「毎日吸う」生徒の58.7%が「たばこをやめることは非常につらく、非常に難しい！」と答えています。たばこは、やめたくてもやめられない強い依存性をもっています。たばこをやめるためには、まず自分の「たばこへの依存」がどれくらい強いのかを知ることが第一歩です。上の「たばこ依存度チェック」で確認してみましょう。

たばこをやめにくくする「2つの依存」と「治療法」



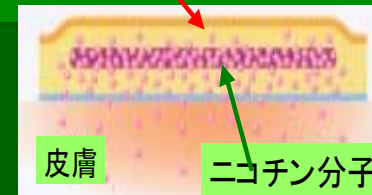
②「たばこの依存」には「ニコチン依存」と「心理的依存」の2つの依存があるとされています。それぞれの依存に対しては有効な克服法があります。上の「たばこ依存度チェック」で「3点以下の人」はどちらかというと「心理的依存」がたばこをやめにくくしている傾向があるので、「行動療法」が禁煙の重要なカギです！

行動療法: 8つのポイント

- 冷たい水、熱いお茶を少しづつ飲む
- 深呼吸する
- からだを絶えず動かす
- 場所を変える
- 歯をみがく。ていねいに時間をかけて!!
- たっぷり野菜を食べる。刺激ある味付けも効果的!
- 煙の多い場所に行かない。
- 気楽な気持ちで禁煙している時間を延ばす

ニコチン代替療法(処方箋必要)

ニコチンパッチ(貼り薬)



1日1枚  
朝パッチを貼って  
夜寝る前にはがす  
(標準的用法)

禁煙に役立つ情報

①インターネット:すこやかネットなら奈良NARA  
<http://www.sukoyakanet-nara.jp>

ニコチンパッチを処方してくれる「禁煙支援医療機関」情報

禁煙ジュニアマラソン  
(高校生までの禁煙支援サイト:無料)もこのアドレスから!!

②インターネット:禁煙マラソン  
<http://kinen-marathon.jp>

インターネット・携帯メールを利用した禁煙支援の情報

③「たばこ依存度チェック」で「4点以上の人」は「行動療法」とともに「ニコチン代替療法」も併用するほうが効果的です。特に「7点以上の人」は「ニコチン依存」が強いので「ニコチン代替療法」が有効です。

「ニコチン代替療法」には「ニコチンガム」「ニコチンパッチ」があります。

♪「ニコチンガム」は薬局で購入できますが、「1個を30~60分かけてかむ」、「1個を約15回ゆっくりかんだら約1分かむのをやめ頬と歯茎の間にはさむ」など、正しいかみ方で使用することが必要です。

♪「ニコチンパッチ」は1日1枚、朝パッチを貼って、夜はがすだけで容易に禁煙を可能にしてくれる薬で、子どもの禁煙にも有効ですが、医師や歯科医師の処方が必要です。

④「ニコチンパッチ」を処方してくれる医療機関の情報が、インターネット上で公開されています。また「禁煙中の励まし」や「挫折しそうな時のアドバイス」などがタイムリーにメールで届くことで、禁煙をサポートしてくれるサイトもあり、子どもの禁煙に役立ちます。

⑤ 禁煙によって、こどもの身体は健康を取り戻すことができます。

