

## よくある質問と回答集1

**Q.** 以前、禁煙したときに体重が増加してしまったので心配です。

**A.** 禁煙で体重が増加するのは、禁煙後に「摂食量の増加」「消化吸収機能の改善」「基礎代謝の低下」が起こるからだと考えられています。口寂しさ対策（爪楊枝をくわえたり、カロリーの低い食品を食べる等）や生活習慣の改善（運動等）、体重増加抑制作用のあるニコチンパッチを使用する等対策をしましょう。

**Q.** 禁煙したらストレスが増えてしまうので心配です。

**A.** 喫煙者にとって、最大のストレスは「たばこが吸えないこと」であり、たばこをやめるとそのストレスはなくなります。実際、喫煙者・非喫煙者・禁煙した人のストレスを比較すると、喫煙者が最も高いことがわかっています。  
また、喫煙者はリラックス方法が喫煙のみに限定されていることが多いため、熱い飲み物を飲む、深呼吸をする等のリラックス方法を試して、自分にあった方法でストレスを減少させることも大切です。

### コラム

### 世界の禁煙法

H25年12月現在において、日本国内でも受動喫煙防止のため、兵庫県・神奈川県において罰則を設けた条例が制定されています。世界に目を向けてみると、禁煙対策はどのような現状でしょうか。

厳しいところでは、ブータン王国が、国内におけるたばこの販売を全面禁止。

フィンランドでも、たばこの全廃を目的にかかげた法律が施行され、店頭でのたばこの陳列禁止、自動販売機の禁止等段階を踏んでの実施を行っています。

その他、罰則のある“禁煙法”が制定されている国として、スペイン、ポルトガル、ドイツ、フランス、マレーシア、タイ、香港、韓国等多くの国があげられます。

さらに、妊婦や子どもに特化した法律も見られます。

イタリアでは、

喫煙可能な場所は屋外、自宅、喫煙室のみであり、その他は全面禁煙。

違反者には、約3600円～36000円程度の罰金が科されるといった内容となっていますが、“違反したその場に、妊婦や12歳以下の子どもがいた場合、罰金額は二倍とする”と記載されています。

また、台湾では、妊婦の喫煙者のみならず、妊婦にたばこを販売したり、喫煙を勧奨した者にも罰則を設けた法律となっています。