

## よくある質問と回答集2

**Q.** 以前に、禁煙していたのですが、また吸ってしまいました。

**A.** 喫煙者が禁煙してから再度喫煙をはじめてしまう割合は50%以上とされています。つまり、「よくあること」です。禁煙保険診療は1年に1回は適用されることとなっていますので、以前に失敗した場合にも再度チャレンジするようお勧めします。

**Q.** 禁煙して3か月になりますが、まだ吸いたいです。  
禁煙は失敗だったのでしょうか。

**A.** ニコチン依存から生じるニコチン切れは3週間程度で消失していきますが、ニコチン依存によって生じた記憶は容易には消えません。禁煙から3か月の時期では記憶は消えていないことが普通ですので、また吸いたいと感じることは珍しいことではありません。失敗と思わず禁煙を継続しましょう。

### 参考

### 禁煙直後から現れる健康改善効果

20分後	血圧が、最後のたばこを吸う前に近いレベルにもどる 手足の温度が正常にもどる(血管収縮がゆるむため)
8時間後	血中の一酸化炭素レベルが正常にもどる 運動能力が改善する
24時間後	“心臓発作”の確率が下がる
48時間後	臭いと味の感覚が改善し始める
48～72時間	ニコチンが完全に体から抜ける
72時間後	気管支の収縮がとれ呼吸が楽になる
2～3週間後	体循環が改善し歩行が楽になる
1～9か月 以内	咳、鼻閉、疲労、息切れが減少する。絨毛(小さな毛のようなもので肺の外へと粘液を動かす)が正常機能を回復し、粘液を動かし、肺をきれいにし、感染を予防する能力が増加する
1年後	冠状動脈(心臓)疾患の過剰リスクが、喫煙者の半分になる
5年後	脳卒中のリスクが、非喫煙者のレベルまで下がる 肺がんの確率が半分になる
10年後	肺がんの死亡率が、吸い続ける場合の半分になる 口腔、喉頭、食道、膀胱、腎臓、膵臓がんのリスクが減る
15年後	冠状動脈(心臓)疾患のリスクが非喫煙者のレベルまで下がる

出典:厚生労働省 メタボリック症候群が気になる方のための健康情報サイト  
American lung associationのパンフレット より引用