

## 禁煙の勧め

健康増進法が施行されて以降、ここ数年愛煙家の立場は苦しくなるばかりですが、日本だけではなく世界的にも喫煙は非社会的な習慣になりつつあり、周囲の人にも気を遣わなければならない状況になっています。

喫煙の害の中でも本人だけではなく副流煙による他人に対する健康被害まで周知されては、愛煙家も一度は禁煙という言葉が頭をよぎっているのではないのでしょうか。禁煙に挑戦して一度で成功する人はかなり少ないそうですから、何回失敗しても構わないという気楽な気持ちでチャレンジしてみるのがひとつの方法です。ただし、精神力や気合いだけで乗り切ろうとするのは無謀なこと、ほとんどの人はすぐにつまずいてしまいます。大切なのは計画性を持って禁煙に挑むことです。

そもそもタバコの習慣性は煙に含まれるニコチンの血中濃度の高さと心理的依存によるものとされ

ていますが、ある日突然タバコを止めるとニコチンの血中濃度が下がり、心理的にもイライラ感が同時に襲ってくるのでかなり辛い思いをしなくてはなりません。

そうならないためには徐々にタバコの本数を減らしていけばいいのですが、誰かが監視していけない限り一人では難しいかもしれません。

そこでテレビにも登場していますが、禁煙補助剤といわれるものが発売されています。いちばんよく知られているのがニコチンガムですが、これはタバコの代わりにガムを噛んで身体に依存性のあるニコチンを吸収させるものです。

また医師の処方が必要なのですが、皮膚に貼り付けてニコチンを吸収させるパッチも売られています。

この二つの製品は禁煙の最初に襲ってくるニコチンの血中濃度の低下を緩和してくれるので禁煙の初期にあまり辛い思いをしなくてもよくなります。そして計画性を

持つて禁煙を進めていくことができますからかなり効果的であることは間違いありません。

しかし心理的依存に対しては助けてくれる薬などはありませんから、禁煙開始後何ヶ月も経ってニコチンが身体から抜けてから失敗することもあります。

大切なのは禁煙に対して挫折しそうな自分をイメージするのではなく、気楽に計画性を持って始めるということにつきます。「1本だけ」の誘惑に陥って多少遠回りしても必ず誰でもゴールすることができます。(医師会)

