

# 「やめたくてもやめられない…」 その原因はニコチン依存

禁煙できないのは、自分の意志が弱いせいではありません。それは「ニコチン依存症」という病気の可能性があります。

ニコチンはたばこへの依存性を高める化学物質です。

## ニコチン依存度チェック

項目	はい 1点	いいえ 0点
1. 自分が吸うつもりよりも、ずっと多くたばこを吸ってしまっていましたか。		
2. 禁煙や本数を減らそうと試みて、できなかったことがありますか。		
3. 禁煙したり本数を減らそうとしたときに、たばこがほしくてほしくてたまらなくなることがありましたか。		
4. 禁煙したり本数を減らしたときに、次のどれかがありましたか。 (イライラ、神経質、落ち着かない、集中しにくい、ゆううつ、頭痛、眠気、胃のむかつき、脈が遅い、手のふるえ、食欲または体重増加)		
5. 4でうかがった症状を消すために、またたばこを吸い始めることがありましたか。		
6. 重い病気にかかったときに、たばこはよくないとわかっていのに吸うことがありましたか。		
7. たばこのために自分に健康問題が起きているとわかっていても、吸うことがありましたか。		
8. たばこのために自分に精神問題 <sup>(※)</sup> が起きているとわかっていても、吸うことがありましたか。		
9. 自分はたばこに依存していると感じることがありましたか。		
10. たばこが吸えないような仕事やつきあいを避けることが何度かありましたか。		
	合計	

(※) 禁煙や本数を減らした時に出現する離脱症状（いわゆる禁断症状）ではなく、喫煙することによって神経質になったり、不安や抑うつなどの症状が出現している状態

<判定>

合計点数が5点以上だと、ニコチン依存症と診断されます。

ニコチン依存症は、医師と一緒に禁煙治療を進めることが成功への近道です。禁煙外来を上手に活用しましょう。

## 禁煙のメリット

### ①健康を取り戻せる

禁煙を続けると、**病気のリスクは確実に減ります。**

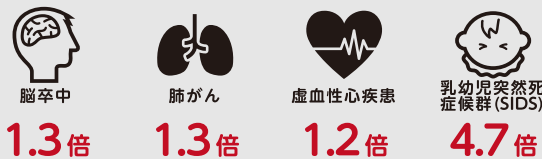
禁煙してから	健康上の変化
24 時間後	心臓発作のリスクが少なくなる
数日後	味覚や嗅覚が改善する 歩行が楽になる
1～9カ月後	感染症にかかりにくくなる
2～4年後	脳梗塞のリスク低下が低下する
5～9年後	肺がんによる死亡リスクが喫煙者の半分になる

出典：厚生労働省 HP「e-ヘルスネット」禁煙の効果  
<https://e-healthnet.mhlw.go.jp>

### ②周囲の人の健康被害を防ぐ

受動喫煙により、病気になるリスクが上がります。禁煙することで、周りの人の健康被害を防ぐことができます。

#### 受動喫煙による「病気になるリスク」



出典：喫煙と健康 喫煙の健康影響に関する検討会報告書（平成28年8月）

### ③経済的な負担が減る

たばこを1日1箱吸っている人が禁煙をすると、

**182,500円 / 年の節約**ができます。

※1箱500円で計算



# 禁煙に チャレンジ しましょう!



小平市