

# やっぱり、やめてみるか。たばこ。

そんな、あなたに贈る失敗しない禁煙法

執筆

日本赤十字社和歌山医療センター  
呼吸器科（禁煙外来担当）  
池上 達 義

監修

奈良女子大学教授  
高橋 裕 子



和歌山県健康対策課

# 教えます、失敗しない禁煙法

「やめたいのにどうしてもやめられないんだろう。」

「もう自分には禁煙なんて無理じゃないか。」

そう思っていないですか。確かに禁煙は難事業です。

しかしニコチンパッチのような禁煙に有効なくすりが登場し「禁煙は難しい」という、これまでの常識がくつがえされつつあります。「そろそろやめてみようか」という気持ちがあれば、医学的に裏付けられた禁煙法を実行することにより、禁煙はずっと身近なものになります。

事実、禁煙外来では多くのヘビースモーカーの方がこの方法でやめていっています。

この冊子は自分で禁煙に挑戦する場合にも、禁煙外来に行くときの副読本として利用する場合にも使えるように書かれています。あなたにもきっとできます。さあ、始めてみませんか？

## 内 容



### 1 今まで、やめられなかった理由

2つの依存

あなたのニコチン依存度は？

あなたの「禁煙法」は？

ニコチン切れ症状について

**一言** 多くの人がたばこをやめたがっている

### 2 禁煙の準備

禁煙前日の準備

徐々に減らすか、一気にやめるか？

禁煙お助けグッズ

**一言** 軽いたばこなら悪くない？

### 3 ニコチン代替療法

ニコチン代替療法とは？

ニコチンパッチの使い方

ニコチンガムの使い方

**一言** ニコチンパッチ、ニコチンガムの安全性

### 4 行動療法：習慣や条件反射を断ち切ろう

日常生活の工夫

禁煙してよかったことをみつけよう

禁煙で失うものは何もない

**一言** たばこでイライラを抑えている？

### 5 もうたばこには戻らない

こうして禁煙を続けます

体重対策

便秘対策

禁煙すると

**一言** 禁煙マラソンとは？

## たばこの煙はただの煙ではありません

たばこの煙には、約200種類の有害物質が含まれ、中でも40種類以上は発がん物質や発がん促進物質と言われています。また、ニコチンは心拍数の増加や血圧上昇、末梢血管の収縮などの影響があり、タールには種々の発がん物質や発がん促進物質などが含まれ、一酸化炭素は赤血球のヘモグロビンと結びつくことで、血液の酸素運搬機能を阻害します。

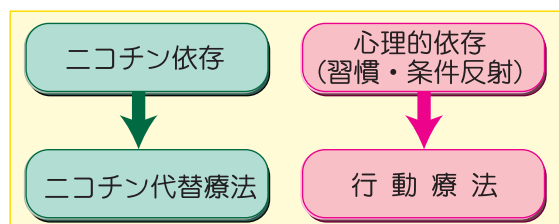
世界保健機関（WHO）の報告では、1998年の世界における死亡者数のうち400万人がたばこが原因と推定され、2030年に1,000万人に増加すると予測されています。日本では、1995年時点では9万5,000人と推定され、全死亡者数の12%を占めています。実に交通事故死亡者数の約10倍です。たばこは、実はとても大きな問題なのです。

# 1 今まで、やめられなかった理由

## 2 つの依存

喫煙は単なる趣味・嗜好ではありません。吸い始めた頃にはまさかこんなものがやめられなくなるとは誰も思いません。しかし毎日たばこを吸ううちに、だんだん本数が増えてやめられなくなってしまいます。これを依存が生じると言います。

この依存には心理的依存とニコチン依存の2種類があります。心理的依存とは、習慣・条件反射とも言い、食事のあとや他の人がたばこを吸っているのを見た時などにたばこが吸いたくなるという状態です。ニコチン依存とは、ニコチンに対する強固な中毒状態のことです。そのため、たばこは非常にやめにくいものになっているのです。この2種類の依存にきちんと対策を講じていくのが現代の禁煙法です。



## あなたのニコチン依存度は？

まず、自分のニコチン依存度が高いかどうかをテストしてみましょう。

### ニコチン依存度チェック（簡便法）

問1）朝起きて何分で吸いたくなりますか？

問2）1日に何本吸いますか？

5分以内：	これだけで高依存度
30分以内、25本以上：	高依存度
30分以降、24本以下：	低依存度

## あなたの「禁煙法」は？

さて、あなたはどうか？

ニコチン依存度の高い人にはニコチン代替療法（P5がよく効きます。ニコチン依存度の低い人は行動療法（日常生活の工夫）（P6）を中心にしますが、ニコチン代替療法によって禁煙をより楽に実行できるようになります。

禁煙外来では、その人に合わせた禁煙法をアドバイスします。禁煙が難しいと感じたら、一度、禁煙外来を受診してみましょう。

### 和歌山県内の禁煙外来のリスト

[www.pref.wakayama.lg.jp/prefg/050300/tobacco/support/gairai.html](http://www.pref.wakayama.lg.jp/prefg/050300/tobacco/support/gairai.html)

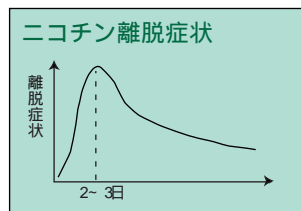
## ニコチン切れ症状について

ニコチン切れ症状（ニコチン離脱症状）について予め知り、心の準備をしておくと冷静に対処しやすくなります。ニコチン離脱症状は禁煙直後から始まりますが、ニコチンは72時間で体から完全に排泄されますからその前後が最もつらいのです。その後はどんどん楽になり、約2週間で落ち着いてきます。

ニコチン離脱症状で代表的なものは①ニコチンへの渴望（たばこが吸いたい！）②イライラ

③頭痛④眠気です。

その他、のどの乾き、しびれ感、寂しさ・もの悲しさなど多彩です。必ず消えていく症状ですから心配いりません。もし長く続いて心配な時には医師に相談しましょう。

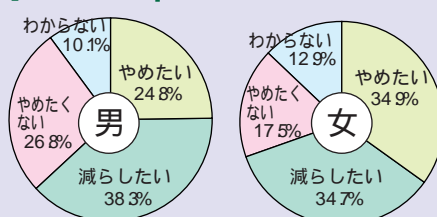


### ちょっと一言

## 多くの方がたばこをやめたがっている

今、日本の喫煙者は、男性で4人に1人、女性では3人に1人がたばこをやめたいと考えています。減らしたいと言う人を含めると6割以上となっています。でも、現実には、やめたくてもやめられない、減らしたくても減らせられないと多くの方は思っています。たばこは、このニコチンの依存性（中毒性）と言う問題を抜きにして考えられません。たばこを吸い始める自由はあっても、やめる自由がないと言われる理由がここにあります。

### 【禁煙希望者】



（厚生省：平成10年度 喫煙と健康問題に関する実態調査）

## 禁煙前日の準備

身近にたばこがあれば吸いたくもなります。身の回りにあるたばこ、灰皿、ライターを処分しましょう。上着のポケット、車のダッシュボード、机の引き出し、カバンの中。ありそうなところは全部調べてください。

車の中、家の窓、電灯のカバー。長年ついたヤニを落としましょう。カーテンを一新するのもいいでしょう。もう再び汚すのはもったいない、もったいない。

家族や同僚に禁煙を始めることを伝え、できるだけ応援を頼みましょう。身近な人の励ましは力になるものです。禁煙の誓いをたてる必要はありません。今、禁煙できる自信が持てないとしても、それは当然です。自信は禁煙してからだんだんついてくるもの。まずは始めましょう。万が一、吸ってしまったら、禁煙をもう一度始めればいいのです。禁煙できるまで、あきらめてはいけません。

## 徐々に減らすか、一気にやめるか？

徐々に減らすやり方は、減らしている間中、つらい離脱症状が続き、なかなかやめられません。ちょっと気がゆるむと、すぐ本数が戻ってしまいます。一方、一気にやめると最初はつらいようですが数日がピークで、2週間もすれば楽になります。断然、一気にやめる方が楽なのです。



## 禁煙お助けグッズ

禁煙を助ける道具の筆頭は何と言ってもニコチンパッチ、ニコチンガム (P5) ですが、その他の道具をご紹介します。よさそうなものを前日から準備しておきましょう。使い方は日常生活の工夫 (P6) を参照して下さい。

- ① 冷たい水 (又は氷、熱いお茶)
- ② 野菜
- ③ 清涼タブレット菓子  
甘くないミント系のお菓子
- ④ スルメ、干昆布
- ⑤ ボールペン、鉛筆
- ⑥ お香、アロマセラピーなど香り系
- ⑦ 禁煙パイポなどの擬似喫煙具

**注意：**ネオシーダーというたばこに似た製品がありますが、最近、ニコチン、タール、一酸化炭素等が含まれることがわかってきています。禁煙のために使うのは適切ではありません。



## ちょっと一言

## 軽いたばこなら悪くない？

最近、人気のある軽いたばこは、果たして健康への影響が少ないのでしょうか。表示量は一定の方法で機械で測定するため、実際量 総量 と差があります。

低ニコチンを表示したものでも、実際量は、それほど少なくなっておらず、また、これまで体に取り入れていたニコチン量は、脳が記憶しているため、実際には深く吸い込んだり、吸い込む回数が増えたりして、結局、体に入る量はそう変わらないと言われています。むしろ深く吸い込むことで、末梢型の肺がんや心疾患の危険性が高くなることが最近わかってきました。

### ニコチン代替療法とは？

現代の禁煙法で一番大きな進歩は、禁煙のためのくすりが開発されたことです。特にニコチンパッチは禁煙の経過を全く変えてしまいました。たばこの代わりに少量のニコチンをゆっくり補充することにより、たばこ欲しさ、イライラなど禁煙直後のつらいニコチン切れ症状（＝離脱症状）を効果的に抑え、禁煙のスタートを非常に楽にしてくれます。経験者の言葉を借りれば「不思議なくらい吸いたくならない」と言います。ニコチンパッチは医師、歯科医師の処方箋が必要です。

ニコチンガムは薬局で求められますが、ニコチンパッチと比べて効果は弱く、ニコチンガムでやめられなかった場合でも、ニコチンパッチでやめられる可能性があります。

### ニコチンパッチの使い方

大、中、小の3種類があり、多くの場合、大から始めます。ヘビースモーカーでは最初2枚貼らないといけない場合もあります。使用法は簡単で効果が確実であることが特徴です。特に朝一番のたばこ欲しさに効果があります。また、依存が生じることはありません。

起床時に皮膚に貼り付けます。腕、お腹、背中、太股などどこに貼っても効果は変わりません。 [右図]

かぶれを防ぐため、毎日貼る場所を変えます。大事なことはニコチンパッチを貼り始めたら決してたばこを吸わないこと。急性ニコチン中毒の危険があります。貼っていても吸いたくなったときには、貼ったところを揉んでください。1～2分すれば吸いたい気分は薄れていくでしょう。

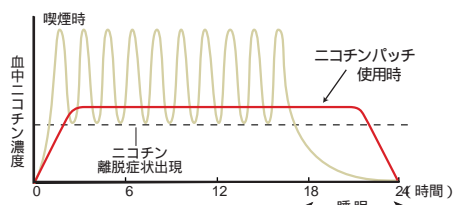
ニコチンパッチ



欠点と解決法は次の3点です。①皮膚のかぶれ、かゆみ：はがしたところを水洗いして、かゆみ止めの軟膏を塗りましょう。②頭痛：効き過ぎた時に起こります。ニコチンパッチをはがせば30分程度で治ります。その後サイズを一段小さくします。③眠れない：夜間にもニコチンが吸収されるために起こります。寝る前にはがせば大丈夫です。

ニコチンパッチを減らす時期ややめる時期は、自分がもう大丈夫と思えるかどうかで決めることができます。やめた後、吸いたくなくなったらもう一度貼ります。小さくした後なら前のサイズに戻します。自分に必要な量を必要な期間使うというのが原則です。

喫煙とニコチンパッチの比較



高橋裕子「新禁煙時代」より

### ニコチンガムの使い方

仕事が終わって少しだけ吸う人や、ニコチンパッチを貼っていて急に吸いたくなった時などに有効です。吸いたいときに使います。はさみで切って量を加減することも可能です。

これは、口の中の湿布薬と言われるように噛み方にコツがいります。まず5～10回程度軽く噛んで柔らかくし、頬と歯ぐきの間にはさみます（1分くらい）。頬の粘膜からニコチンを吸収させるのです。再び少し噛んでまたはさみます。30分位、これを繰り返したら捨てます。噛み過ぎるとニコチンが唾液にたくさん混じり、それを飲み込むことで、のどが荒れたり、胃に炎症を起こす恐れがあります。

ちょっと一言

### ニコチンパッチ、ニコチンガムの安全性

たばこには約200種類の有害物質が含まれていますが、ニコチンパッチやニコチンガムにはニコチン以外は含まれていません。しかも、たばこよりずっと少ない量のニコチンで効果を発揮します。だから、たばこよりずっと安全です。なお、妊娠中や心臓発作直後、重症不整脈、脳血管障害発作直後、出血性胃潰瘍など、使えない場合がありますので、心あたりの方は医師や薬剤師に相談してください。

## 4 行動療法：習慣や条件反射を断ち切ろう

### 日常生活の工夫

ニコチンパッチを使っても吸いたくなることはあります。習慣、条件反射のためです。例えばお酒を飲んだ時、食後のくつろいだ時間、仕事・家庭でのプレッシャーやストレス、退屈した時、憂うつになった時などです。

日常生活の工夫を着実に実行することは、禁煙を続ける上でも大切です。インターネットを使ったプログラム「禁煙マラソン」はメールで励ましあってこの工夫を続けますので、禁煙のスタートや継続がしやすくなります。

#### ① 冷たい水（又は氷、熱いお茶）

吸いたくなった時に一口、これが効きます。

#### ② 痛み刺激

デスクワークの多い人向け。ボールペンや鉛筆で掌を少し強めに刺激。耳のツボ（横に走っているひだの上）を指で押さえるのもいい。

#### ③ スルメ、干し昆布

歯ごたえがあって口寂しさを紛らわしてくれます。昆布はだし取り用のものを小さく切って、水で塩分を落として使うといいでしょう。

#### ④ 体を動かす

散歩や軽い体操、深呼吸するなどからだのどこかを動かします。

#### ⑤ 避ける

最初の2週間は宴会や喫煙場所に行かない。食後はすぐテーブルを離れる。コーヒーは控える。

#### ⑥ その場を離れる

じっとしているとますますたばこが欲しくなります。食事のあとはすぐに席を立ちましょう。

#### ⑦ 引き延ばす

時計を見ながら1分間だけ先延ばしにする。

#### ⑧ 野菜を多くとる

空腹を満たしカロリー控えめ。ビタミン類は有害物質を排出する手助けをします。イライラを抑える働きもあります。

### 禁煙してよかったことを みつけよう

しかし時には「なぜ禁煙など始めてしまったんだろう」「何もいいことないじゃないか」「このままたばこをやめたら、一生後悔しそうな気がする」など否定的な感情にとらわれることがあります。その時は次のようなことを考えてください。

#### いいこと探し

悪いことは印象に残っても、いいことは忘れてしまいがちです。咳やたんが減る。肩こりや胸の重い感じがとれる、においや味が戻るといったことは比較的早く現れます。

また家族が喜んでくれる、たばこの買い置きや火の不始末を心配しなくてよかった、食後ゆっくり家族と団らんできるようになった、など体調以外でよかったことはありませんか。毎日何か見つけるようにしてみましょう。

#### 励ましてもらう

家族や同僚に禁煙にチャレンジしていることを話し、励ましてくれるように頼みましょう。インターネットメールでも励ましをもらえます（次ページ「禁煙マラソン」参照）

いいことを探す習慣が身につけば否定的な感情を前向きな意志に変えることができます。また誰かに励ましてもらうことで禁煙を続けるエネルギーを保つことができるようになります。

### 禁煙で失うものは何もない

さあ、あなたは禁煙方法について多くのことを知ったはずです。たばこを吸い続けることとやめることを秤にかけてください。得るものは大きく、失うものは何もないはずです。

大切なのは、必要なことに挑戦しようとする勇氣です。決断するのは、あなたです。

### ちょっと一言

### たばこでイライラを抑えている？

喫煙者はニコチンが欠乏するとイライラします。そしてたばこを吸うと、一見、たばこがイライラを解消したかのように錯覚します。でも、そもそも、そのイライラはニコチン依存から起こっているものです。喫煙は周りの人だけでなく本人にもストレスを与えているのです。また、喫煙によるニコチンの血管収縮作用と一酸化炭素による中枢神経系への酸素供給量の低下で、当然のことながら作業能力も低下すると言われています。

## 5 もうたばこには戻らない

### こうして禁煙を続けます

再喫煙のきっかけで多いのは酒の席と強いストレスのかかったときです。予防策を講じましょう。

#### 酒の席では先制攻撃！

酒の席では理性もゆるみやすく、すすめられてつい1本となりがちです。でも、1本では済まないのがたばこ。先に禁煙していることを軽く宣言するのも良い方法です。

#### ストレスへの対処

ストレスはたばこを吸っても吸わなくても、人生の中で必ずふりかかってくるものです。たばこがないと乗り切れないと言うことはありません。安易な小道具に頼ってきただけなのです。たばこなしでストレスを乗り切った経験を積むことが自信になります。

#### 相手の立場でたばこについて考える

自分の周りの変化を探してみましょう。喫煙者であった時には気付いていなかった迷惑に気付くことが多いものです。

#### 周りの喫煙者に禁煙をすすめる

周りの喫煙者にとって、禁煙できたあなたの言葉は大きな助けになることでしょう。そして人に禁煙をすすめることが自分の禁煙を続けていく力にもなります。

### 体重対策

たばこをやめると太るのは、味やかおりの感覚が正常化し、食事本来の味がわかるようになり食欲が増すことと胃腸機能が回復するためです。これによる体重増加は平均2 kg程度で、本来の体重に戻ると言えます。

2 kg以上太る場合は食事内容を見直してみましょう。右上のポイントを参考にしてください。

- ① 間食や夜食、ながら食いを避ける  
ご飯は腹持ちがよく比較的lowカロリーの理想的食材。3食しっかり食べて間食を避ける。
- ② スナック類は食べない
- ③ ドレッシング類は最小限に  
マヨネーズやオイル系のドレッシングに注意
- ④ アルコール、ジュースも控える  
③④は驚くほど高カロリーです
- ⑤ よく噛んで食べる  
満腹感が得られやすい
- ⑥ 野菜をしっかり食べる

### 便秘対策

胃腸機能の回復過程で便秘が出現することもある。水分を多めにとること、繊維質の多い野菜を主な献立にすることを心がけましょう。適度な運動も効果的です。また便秘薬は副作用も少なくたばこよりはるかに安全です。

### 禁煙すると

20分後	血圧、脈拍、体温が正常化
8時間後	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	においと味の感覚が回復し始める
48～72時間後	ニコチンが体から完全に抜ける
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ヶ月後	咳、静脈鬱血、全身倦怠が改善する
5年後	肺がんの確率が半分に減る
10年後	前がん状態の細胞が修復される

(American Lung associationのパンフレットより)

### ちょっと一言

### 禁煙マラソンとは？

禁煙マラソンとは、インターネットのメール機能を利用して、禁煙した先輩たちに励まされながら禁煙を開始し、続けていくプログラムです。各人に即したニコチンパッチやニコチンガムの使い方指導を受けることができます。禁煙に際してのさまざまな不安にも先輩や支援医師からの的確なアドバイスも届きます。禁煙に挑戦しようとする人向けの「禁煙開始コース」、禁煙を楽しみながら続ける「禁煙続行コース」があり、和歌山県のみなさんには特別コース「紀州路マラソン」も準備されています。詳細は<http://www.knenmarathon.org>を参照ください。

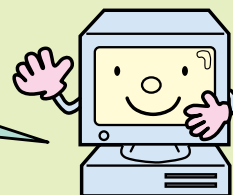
# さあ、あなたも、たばこから自由な人生を！

## 私たちも、あなたの禁煙を応援します（50音順）

和歌山県医師会、和歌山県看護協会、和歌山県歯科医師会、和歌山県歯科衛生士会、和歌山県食生活改善推進協議会、和歌山県助産婦会、和歌山県病院協会、和歌山県薬剤師会



## たばこ健康に関する インターネット情報



インターネット禁煙マラソン	<a href="http://www.kinen-marathon.org/">http://www.kinen-marathon.org/</a>
たばこ健康（厚生省の最新たばこ情報）	<a href="http://www.healthnet.or.jp/kenkonet/tobacco/front.html">http://www.healthnet.or.jp/kenkonet/tobacco/front.html</a>
たばこに、サヨナラ（厚生労働省生活習慣病対策室）	<a href="http://www.mhlw.go.jp/topics/tobacco/main.html">http://www.mhlw.go.jp/topics/tobacco/main.html</a>
国立がんセンター	<a href="http://www.info.ncc.go.jp/NCCCCIS/pub/0sj/010107.html">http://www.info.ncc.go.jp/NCCCCIS/pub/0sj/010107.html</a>
健康ネット(財)健康・体力づくり事業財団	<a href="http://www.healthnet.or.jp/kenkonet/menu/ms09_00.html">http://www.healthnet.or.jp/kenkonet/menu/ms09_00.html</a>
日本医師会	<a href="http://www.med.or.jp/">http://www.med.or.jp/</a>
大阪府成人病センター（たばこのページ）	<a href="http://www.iph.pref.osaka.jp/omc/tobacco/thome.htm">http://www.iph.pref.osaka.jp/omc/tobacco/thome.htm</a>
「子どもに無煙環境を」推進協議会	<a href="http://www3.ocn.ne.jp/~muen/">http://www3.ocn.ne.jp/~muen/</a>
日本禁煙推進医師歯科医師連盟	<a href="http://www.nosmoke-med.org/">http://www.nosmoke-med.org/</a>
Tobacco Free Initiative WHO（世界保健機関）	<a href="http://tobacco.who.int/">http://tobacco.who.int/</a>
和歌山県のたばこ対策	<a href="http://www.pref.wakayama.lg.jp/prefg/050300/tobacco/nosmoact/nosmmain.htm">http://www.pref.wakayama.lg.jp/prefg/050300/tobacco/nosmoact/nosmmain.htm</a>

和歌山県福祉保健部健康対策課 [http://www.pref.wakayama.lg.jp/ka\\_shitsu/050300.html](http://www.pref.wakayama.lg.jp/ka_shitsu/050300.html)  
Tel:073-441-2656 Fax:073-428-2325 e-mail:[e0503001@pref.wakayama.lg.jp](mailto:e0503001@pref.wakayama.lg.jp)