

## 禁煙の効果 VS 禁煙後の体重増加

**Q** 禁煙すると体重が増えるといわれています。では、禁煙による健康改善効果が相殺されるのは、何 kg 体重が増えた場合でしょうか。

A 5kg    B 15kg    C 45kg

(答えはこの記事のどこかにあります)

# 禁煙のススメ

がんをはじめとするさまざまな病気のリスクが高まる喫煙。平成26年12月に発表された全国の喫煙率は19・3%でした(平成25年国民健康・栄養調査)。当組合の喫煙率は26・2%で全国の喫煙率より高めとなっています(平成26年度各種健診問診票より)。

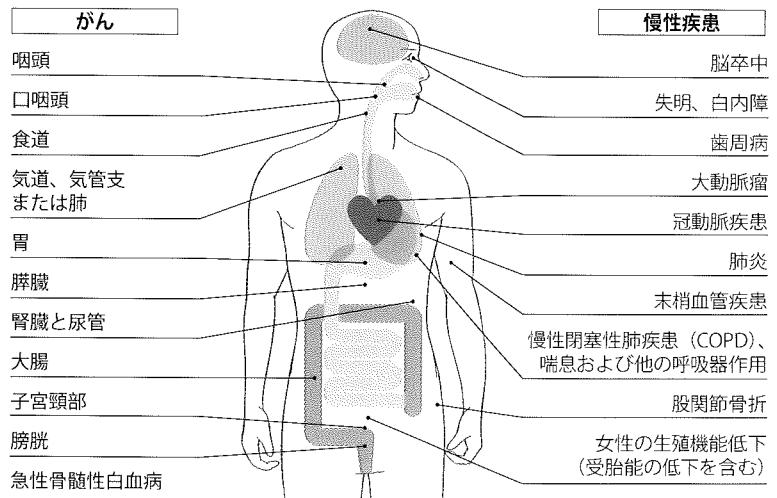
国では、がん予防、健康寿命の延伸のために喫煙率を12%まで引下げることが目標とされています。タバコを吸う人にとっては心地よくない話ですが、禁煙にチャレンジして長期目標での健康維持について考えてみませんか？

## 再確認！ 喫煙が健康に及ぼす悪影響

非喫煙者と喫煙者の死亡率・罹患率の相対危険度(非喫煙者を1とした時)の比較

- 全がんの罹患率 **1.65** 倍、全死因の **1.29** 倍
- 虚血性心疾患(心筋梗塞や狭心症など)による死亡の危険性 **3** 倍
- 脳血管疾患(脳梗塞や脳出血など)による死亡の危険性 **1.4 ~ 2.0** 倍
- 胃・十二指腸潰瘍 **3 ~ 3.4** 倍
- 糖尿病 **1.4** 倍
- メタボリックシンドローム **1.6** 倍  
\* 1日31本以上の喫煙者の場合
- 早産 **3.3** 倍

### 喫煙が引き起こす疾患



(国立がんセンターたばこ政策研究プロジェクト(訳): WHO 2008年世界のたばこの流行に関する報告 2008より改変)

## 禁煙を始める前に知っておきたい 吸いたい気持ちをコントロールする3つの方法

①行動パターン変更法 喫煙と結びついている生活パターンを変える	<ul style="list-style-type: none"> <li>●コーヒーやアルコールを控える</li> <li>●朝一番の行動の順番を変えて喫煙の機会をなくす</li> <li>●外食時は食後に喫煙しながら話をせず早めに席を立つ</li> </ul>
②環境改善法 喫煙のきっかけとなる環境を改善する	<ul style="list-style-type: none"> <li>●タバコ、灰皿、ライター、TASPOなどを捨てる</li> <li>●タバコを吸いたくなる場所を避ける(酒場、パチンコ店 etc.)</li> <li>●タバコを買い取る場所に近づかない</li> <li>●禁煙していることを周囲の人に宣言する</li> </ul>
③代償行動法 喫煙の代わりに他の行動を実行する	<ul style="list-style-type: none"> <li>●深呼吸をする、冷たい水・お茶を飲む、歯磨き・洗顔をする</li> <li>●散歩や体操など軽い運動をする</li> <li>●糖分の少ないガムをかむ</li> <li>●音楽を聴く</li> <li>●耳や手等のツボを押さえ、軽い痛み刺激を与える</li> </ul>

