

地域総合医療センター通信11月号

～禁煙 卒煙 お地藏さん～

中津川市地域総合医療センター 伊藤 晴規

喫煙の害については、肺癌、肺気腫といった肺の病気だけではなく、脳卒中、心臓病、歯周病など様々な病気との関連があるのはご存知の方も多と思います。また、その害は本人だけでなく副流煙による受動喫煙で周りの人にも悪影響を及ぼしています。副流煙に含まれる有害物質は主流煙の数倍から高いものでは100倍程度と言われています。

公共の場を中心とした喫煙場所の制限や煙草の値上げなどもあり、喫煙率は20%程度にまで減少してきていますが、男性では30%を超えており、また主要先進国G7の中では2番目に高く禁煙に関しては日本は先進国とは言えないのが現状です。

タバコが止めにくい理由にニコチン依存があります。身体的依存（ニコチン切れによる離脱症状）と心理的依存（喫煙を正当化、禁煙の困難さを過大評価）があり、ニコチンそのものを断つだけでなく、タバコを吸うという習慣も変えていく必要があります。

「禁煙」と言うと、煙草を禁止する、吸ってはいけないと考えて気が重いという方には、「卒煙」という呼び方もあります。タバコから卒業してタバコに縛られない新しい生活が始まる、と考えると気持ちが楽になりませんか。

卒煙のコツ あいうえお

（京都府立医科大学 地域保健医療疫学科 繁田正子氏資料より引用）

あかるくやめよう

きれいになる、元気になる、お金が貯まる。

いっきにやめよう

本数を減らすと大事に深く吸うことで血中ニコチン濃度がかえって高くなることも。

うごいてやめよう

吸いたくなったら、胸を動かす（深呼吸）、手を動かす（体操）、心を動かす（音楽や趣味でリラックス）。

えんを結んでやめよう

家族、医師、看護師、薬剤師、保健師等応援してくれる人は周りにいます。
一人で悩まず、医療機関、薬局、市役所※などでも相談してみましょう。

あきあがりごぼしでやめよう

こけてもおきる、吸ってしまってもあきらめず再チャレンジ。

東京都新宿区の久保駅の近くに禁煙地蔵として伝わる「金塚地蔵」は、古くから祈願すると必ず煙草嫌いになると伝えられていました。しかし残念ながら現在は道路拡幅のため撤去され、博物館で仮保存され一般公開はされていないそうです。

長野県山ノ内町湯田中の「延命煙草地蔵」は、愛煙家や禁煙の願かけをはじめ広く癌封じ健康長寿にも通じるお地蔵さんで、線香の代わりに煙草をお供えするそうです。健康で煙草を楽しむという相反する願いをかなえて下さるありがたいお地蔵さんですが、是非煙草を楽しむのではなく止めるお願いをする方に増えて欲しいものです。



湯田中温泉観光協会ホームページ
フォトギャラリーより

※中津川市役所 健康医療課(問合せ先:0573-66-1111 内線 626)では保健師さんによる生活指導の一環として禁煙相談可能とのことです。