

やめたいあなたの禁煙サポート参加者募集!

期 日 11月11日(月)

時 間	1時30分
	2時00分
	2時30分
	3時00分

時間は申し込み時にご予約ください。

初回以降は、3カ月間電話やメール・お便りでの応援になりますので忙しい方でも安心!



場 所 福祉会館
簡単な検査も致します(2種類)

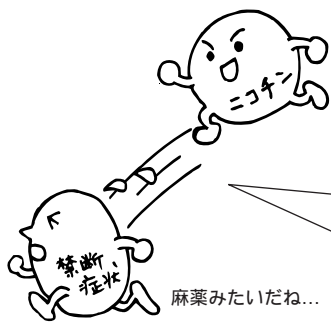
- ・吐く息の中に一酸化炭素がどれ位含まれているか
- ・体の中のニコチンの濃度を測定(尿検査)

申し込み・問い合わせ

11月8日(金)締め切り
健康福祉課 保健師まで
☎0794(35)2362

やめられない真相!?

「害があるのは分かってる！」
でも、やめられないのはどうしてなの?



禁断症状とニコチンのおいかけっこ

真相はずばりニコチンのせい。喫煙者の体は、無意識のうちに血液中のニコチンの濃度を一定に保とうとしています。ニコチンは30分~1時間で半分にまで減ります。ニコチンが慣れ親しんだレベル以下になると、体はニコチンを欲求し、不快な症状(禁断症状・イライラ・集中力低下等)が現れます。

揺れ動く「吸いたい気持ち」と「やめたい気持ち」、
やめたい気持ちを強く持つことが禁煙への第1歩

失敗してもいい、まずは挑戦!
家族や周りの人の応援が
何よりも必要です。

やめたいあなたの禁煙サポート

一緒に禁煙始めませんか

体に良くないと分かっているにもかかわらずやめることができない喫煙者。十一月に禁煙サポート教室を行います。あなたも禁煙の第一歩を踏みだしましょう。昨年、三カ月間行った禁煙サポート教室には、九人が参加、六人が禁煙に成功しました。月に一回の電話(またはメール)と支援お便りを送付。参加者の感想を紹介します。

禁煙しようと思ったきっかけは?

健康を考えて
周囲の迷惑
経済的なこと
やめようと思っていたから
手のしびれ
家族にぶつぶつ言われ
火の心配

禁煙して良かったこと・変わったこと

体が軽くなった。
肩こりや食欲不振がなくなった。
車の運転時に、吸わないので安全運転
タバコの手持ちや場所を気にしなくて
よくなった。
家族(奥様)に喜ばれました。
食事がおいしくなり、体重が増えた。

「しんどい」「きつい」時期
どをやつてのりこえましたか?

始めて最初の一週間がきつかった。ガムをかんだり、深呼吸をしたり意志が弱いと言われないよう考えた。
朝起きて吸いたいと思った時、手の指先のしびれを見て、ひどくなるとつらいからやめようと努力した。

体へのタバコの影響

神経系を刺激
脳の動きを低下
脳動脈硬化・脳卒中

脳

口

口臭・歯石
歯の黄ばみ
歯周病・歯肉炎

頭

薄毛・抜け毛

肩

血流低下から
肩こり

肌

皮膚温低下
しわ・黒ずみ

胃

胸やけ・吐き気
胃潰瘍・がん

腸

十二指腸潰瘍
下痢・便秘

血管

血管収縮
動脈硬化
高血圧

心臓

心筋
梗塞・
狭心症

肝

がん
肝硬変

睾丸

(男性)
精子の数の減少

不妊

(女性)
流産・早産
胎児への悪影響

タバコの煙には、約4000種類の化学物質が含まれています。

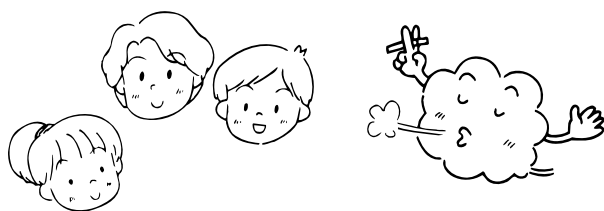
このうち、人体に有害な物質は200種類以上と言われています。

代表的な3大有害物質...

ニコチン・タール・一酸化炭素

受動喫煙

喫煙者が吸い込む煙以外に、火のついた部分から出る煙にも体への影響があります。



周囲にいる人も、タバコを吸っているのと同じような影響があることを受動喫煙といいます。

禁煙サポートに参加して

中島 優さん
(二子)



家族(奥さん)に健康に悪い、煙が臭うと、年々ホタル族に近くなっていた時、禁煙サポート教室があり、お世話になり、禁煙することができました。

きつかった時、日増しに(2~3日頃)「3日坊主にならないように、せつかく今日までやめたのに」の繰り返しと保健師さんとの禁煙宣言を思い出しながら乗り越えました。

ニコチンガムや奥さんに買ってもらったアメなどを2~3日使いました。

現在、禁煙10カ月。口の渇きなど少なく、今夏、食欲減退もない。持ち物が少なくてよい。車での喫煙がなくなり、安全運転でき、家族にもブツブツ言われず良好。

でも、朝起きたときになんとかほしいときがあります。

一週間過ぎると、後は別に欲しいと思わなくなりました。自分でも不思議なくらいすんなりやめることができました。職場・禁煙教室の皆様に協力していただいたことを思い出します。

これから禁煙する人へ一言

誘惑や好奇心に負けないこと。
がんばって挑戦するしかないでしょう!
一週間続ければやめられますよ。
家族に禁煙宣言はだめ。禁煙教室・職場で!
タバコを絶対に買わない。

いろいろある禁煙の手がかり

- 禁煙グッズ(ガム・パッチ・アメ)
- 禁煙の本
- 吸いたくなる環境を避ける、なくす
- タバコ、ライターの処分
- 禁煙宣言
- 禁煙支援ホームページ(パソコンや携帯電話など)
- 禁煙教室(病院や町などの)
- 何よりも家族、周りの協力、応援

