

ほけんだより

2025年 6月号



今年こそ、禁煙してみませんか？

新緑から濃い緑へと、生命力溢れる季節となりました。健やかに過ごすために、改めてご自身の身体と向き合ってみましょう。新しい習慣作りを始めるのにぴったりの季節です。今回は「禁煙」をテーマに、タバコが身体に与える影響や禁煙のメリット、禁煙の方法についてご紹介します。禁煙はご自身の健康を守るだけでなく、家族や同僚など周囲の人たちの健康を守る行動です。職場としてどのように禁煙をサポートできるかについても一緒に考えてみましょう。



➤自分の「意思」だけで禁煙することは、なぜ難しいのか

「禁煙した方が良いとわかっている。けど・・・」「禁煙したけれど続かなかった」「仕事の区切りに吸うのが習慣でつい・・・」喫煙者の方からこのようなお声をよく伺います。喫煙によりニコチンを繰り返し乱用するとニコチンに「依存」した状態になり、自分の意思だけで禁煙をすることが難しくなります。

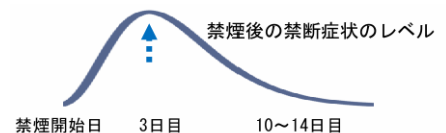


精神依存：依存の本質、ニコチンの効果が切れてくるとタバコを吸いたいという渴望が沸き、この渴望をコントロールできず再び喫煙してしまう。

身体依存：ニコチンの乱用を繰り返すと耐性が形成され、より多くの量が必要になる。（喫煙回数の増加など）タバコを吸えないとイライラなど心身に関する離脱症状が出現し、不快消失のためにニコチンを渴望する。

➤禁煙成功の秘訣「5選」

1. 禁煙する日を決めて、タバコの使用を全てやめる
2. 離脱症状の期間は3日間～2週間程度と見通しを立てる
⇒タバコを吸いたい、イライラ・そわそわ、口寂しい、倦怠感等
3. 喫煙と結びつく生活パターンを変える
（例）食後早めに席を立つ、喫煙のきっかけになりやすいこと（珈琲や飲酒など）を避けるなど
4. 医療機関での禁煙治療や、薬局で購入できるニコチンパッチやニコチンガムの力を借りる
⇒禁煙外来で3か月の保険診療3割負担で必要な費用は2万円程度
5. 時々わいてくる「吸いたい気持ち」に従わず、「吸わない選択」をする
（例）喫煙者をみたとき、タバコの広告をみたとき、精神が弱ったとき（ストレス・疲労・怒りなど）



➤職場で取り組む禁煙支援

2020年4月1日より事業所や工場などでは原則屋内禁煙となりました。就業時間内の禁煙や敷地内禁煙をルール化する企業も数多くありますが、皆様の組織ではいかがでしょうか。喫煙可能な施設がある場合には標識の掲示、喫煙可能な施設の使用ルールの明確化を行いましょう。

禁煙補助剤の提供、禁煙成功報酬などの支援プログラムを導入し、従業員の禁煙に成功している企業もあります。就業時間内のタバコ休憩には給与が支払われていますので、従業員の禁煙成功は個人の健康増進だけでなく、業務の効率や質の改善にも繋がります。職場での禁煙支援に興味のある方は、ぜひ産業医・保健師へご相談下さい！

