

タバコがカラダに悪いのは重々承知…やめたいのにやめられない…

禁煙失敗！その理由とは

タバコがカラダに悪いということは、皆さまもご存じだと思います。現在タバコを吸っている方の中にも、禁煙にチャレンジしたことがある方も少なくないのではないでしょうか？では、一度は禁煙を決意したのに、また吸い始めてしまったのはどうしてでしょうか？それは「意志が弱いから」という訳ではありません。タバコをやめたいのにやめられないのは、ニコチン依存症であるからだと考えられます。



こうして陥るニコチン依存症

タバコを吸うとニコチンという成分がわずか数秒で脳に達し、快感を生む物質ドーパミンを放出させます。これによって喫煙者は快感を味わうことができます。これが「タバコを吸うと落ち着く」という仕組みです。しかしニコチンは吸収されるのが速いため、喫煙からたった30分後にはニコチン切れの状態となり、「次の1本」を吸いたくなります。その欲求を満たすためにまたタバコを吸ってしまう…これがニコチン依存症です。

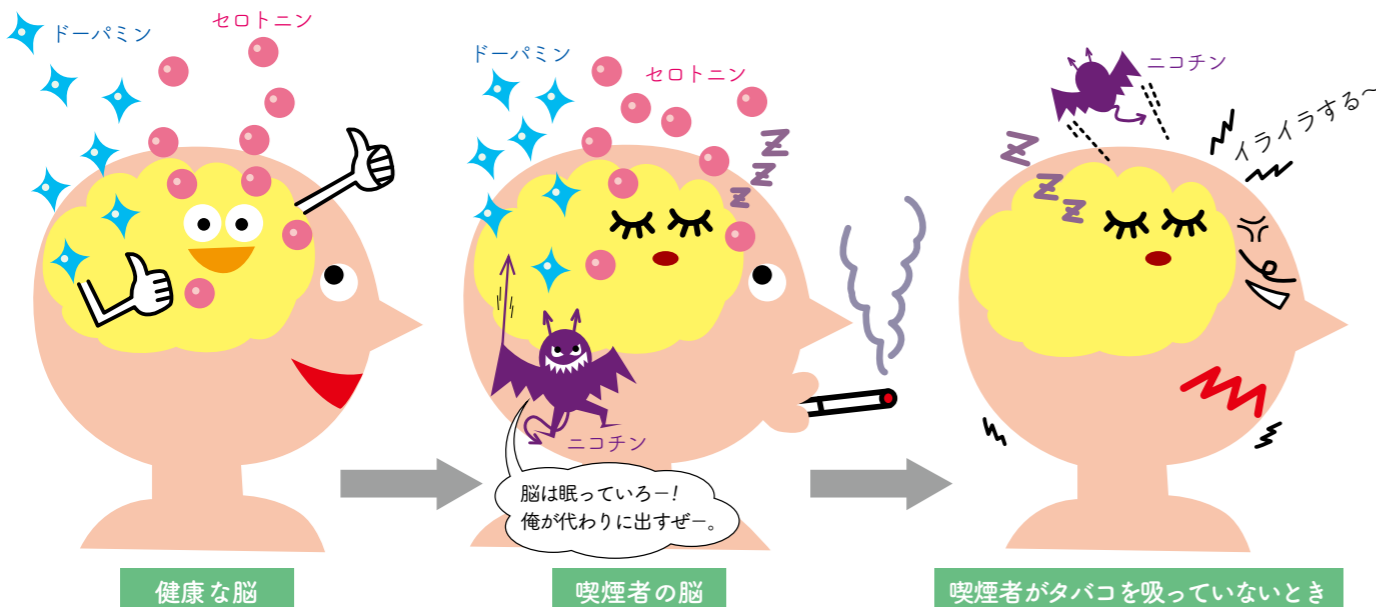
ニコチン依存症は薬物依存症の一種ですので、断ち切るには麻薬をやめると同じぐらい難しいとされています。



喫煙者必見！

あなたの脳ではこんなことが起きています！

本来私たちの脳には、ドーパミンや、心を落ち着かせる物質セロトニンを出す機能が元から備わっています。しかし、タバコを吸うとニコチンが脳に代わってドーパミンとセロトニンを出してしまうため、本来の脳の機能が使われず、働かなくなってしまいます。そうするとニコチンなしでは楽しいことを楽しく感じなくなったり、辛いときに心のバランスを取ることができなくなってしまいます。これはニコチンという薬物に脳が依存している状態といえます。脳が本来の働きを取り戻すには時間がかかります。禁煙にチャレンジしたときにイライラしたり、落ち着かなくなったり、気分が滅入ってしまうのはこのためです。

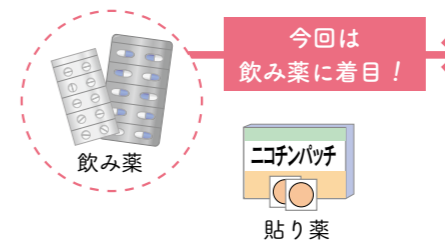


ニコチン依存症にアプローチ！お医者さんと禁煙にチャレンジ

一度ニコチン依存症になってしまうと、自分一人では禁煙に成功するのが難しくなります。

ニコチン依存症という大敵に、医師のサポートを受けながら禁煙に取り組むことができるのが禁煙外来です。禁煙外来では、医師が喫煙歴や生活習慣を把握したうえで、禁煙補助薬の処方や治療の経過を見守ってくれます。

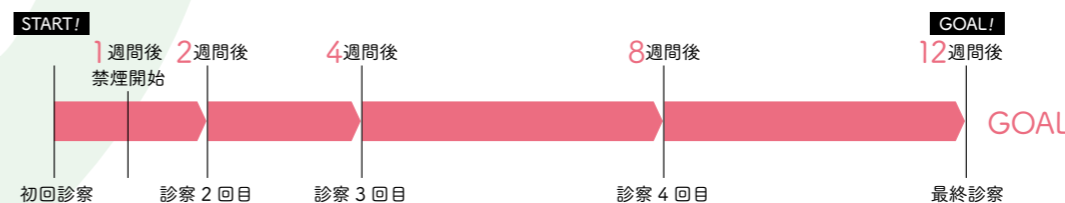
禁煙外来で処方される禁煙補助薬は2種類



服薬することで少量のドーパミンを出す効果があります。そのため、ニコチンが切れてもイライラしづらいのが特徴です。服薬をしている12週間で、ニコチンによって動かなくなっていた、脳のドーパミンとセロトニンを出す機能が正常に働くのを待ちます。

禁煙外来スケジュール

標準的な禁煙治療のスケジュールでは、12週間にわたり合計5回の診察が行われます。



禁煙の敵はニコチン依存症だけじゃない 習慣依存からの脱却

薬を使うことで自力で取り組むよりも格段に禁煙の成功率は上がります。しかしあくまでも薬は「禁煙補助薬」。禁煙が難しいのはニコチン依存症のためだけではありません。例えば、【食事の後に一服】や【通勤途中の乗り換えの駅で一服】など、吸いたくなって吸うのではなく、吸うことが生活リズムの一部となり習慣化していませんか？これらは習慣依存と言い、【食事】や【乗り換え】などの行動が「いつもタバコを吸っている状況だ」と脳に認識されることで、無性

に吸いたくなってしまいう依存症です。

習慣依存は自身の意志で断ち切るしかありません。「食事の後に軽いストレッチをする」などの新しい習慣を取り入れたり、「いつも利用する喫煙所の近くは通らない」など、吸いたくなる状況をつくらない努力が必要になります。

薬の力を借りてニコチン依存から脱却をすること。そして自らの意志で習慣依存を絶つことが、禁煙を成功させるためにはとても大切なことです。

禁煙外来は、健康保険を使って受けることができます！

- ① 診断テストでニコチン依存症だと判定される
- ② 1日の喫煙本数 × 喫煙年数 が200以上
※ 35歳未満の方にはこの要件がありません。
- ③ 禁煙をする意志がある
- ④ 禁煙治療を受けることに文書で同意している

この4点を満たしていることで、健康保険が適用となります。その場合の費用の総額はおよそ1万3,000円～2万円程度です。1日1箱吸う人であれば、約5週間分のタバコ代と同じぐらいになります。禁煙外来に取り組む12週間で比べると、禁煙外来の費用の方がタバコを吸い続けるよりも安くなるのです。

※ 1箱430円で計算

禁煙外来の費用とタバコ代の比較



【重要！】けんぽのコーナーでは、実際に禁煙外来を体験した方が登場いたします！



西武けんぽスタッフのつやまき

毎日家計簿（おこづかい帳）をつける！

家計簿アプリをインストールしてはその日だけで終わる…

三日坊主にもならない私とは決別します！（ひねくれ女子）