

### 4時間目 どうしてやめにくいのか ～わかっちゃいるけどやめられない～

たばこに含まれるニコチンは麻薬と同様の依存性薬物であるため、体に良くないことはわかっているのにやめにくいのです。たばこはストレス解消になるという人がいますが、これは間違いであり、喫煙者がたばこでほっとするのは、ニコチン切れが解消されたことによる充足感です。仕事や人間関係等のストレスはたばこでは解決しません。

たばこを吸うと、ニコチンが数秒で脳に到達し、快感を生じさせるドーパミンを過剰に放出する

強い快感のためにまたたばこを吸いたいという欲求が生まれる

また吸いたいよ…

今まであなたがやめられなかったのは意志が弱いからじゃなく、ニコチン依存症という病気によるものかもしれません

(参考：スマートライフプロジェクト 厚生労働省)

### 5時間目 あなたの依存度はどの程度？

さあ、このニコチン依存度テストから始めてみましょう！

| 質 問                           | 答 え      |        |        |       |
|-------------------------------|----------|--------|--------|-------|
|                               | 0点       | 1点     | 2点     | 3点    |
| 朝起きて、最初のタバコを吸うのは何分後？          | 60分以降    | 31～60分 | 6～30分  | 5分以内  |
| 禁煙の指定がある場所でも禁煙するのがつらいですか？     | いいえ      | はい     |        |       |
| 1日の喫煙で、どちらがよりやめにくい？           | 目覚めの1本以外 | 目覚めの1本 |        |       |
| 1日に何本吸いますか？                   | 10本以下    | 11～20本 | 21～30本 | 31本以上 |
| 起床後数時間のほうが、他の時間帯より多く喫煙していますか？ | いいえ      | はい     |        |       |
| 風邪などで寝込んでいる時も、喫煙しますか？         | いいえ      | はい     |        |       |

| 点数    | アドバイス  |
|-------|--|
| 0～3点  | あなたのタバコ依存度は低いです。やめたい気持ちが十分に固まっていればタバコとサヨナラできます。  |
| 4～6点  | ニコチン依存の離脱症状が妨げとなって、過去に禁煙に失敗している場合、対処法を決めておきましょう。ニコチンガムやパッチも有効です。   |
| 7～10点 | あなたのタバコ依存度はかなり進んでいます。タバコをやめるときには、禁断症状が強くなることを覚悟しましょう。でも、ニコチンガムやパッチ、内服薬を利用すれば、仕事などの日常生活に支障をきたさず禁煙に取り組めます。 |

(参考：「たばこについて考えてみませんか？」 一般社団法人 日本呼吸器学会)

僕はかなり依存が進んでいるな

### 6時間目 あなたの禁煙、応援します！

市は皆さんの禁煙をさまざまな方法でお手伝いします

#### 禁煙週間パネル展・禁煙相談

##### パネル展示

☎5月31日(金)～6月6日(休)  
9:00～21:00  
(5月31日は12:00から  
6月6日は15:00まで)

##### 禁煙相談

☎5月31日(金)13:30～15:30  
6月 1日(土)10:00～12:00  
☎生涯学習センター。  
いずれも、当日直接会場へ。

#### 禁煙サポート

保健福祉センター健康課では、あなたにあった禁煙方法を提案し、禁煙が継続できるようお手伝いをしています。ぜひ、お気軽にご相談ください。

#### 子どもを守る禁煙外来治療費助成事業

**対象者** 市内に住民登録があり、次の要件をすべて満たす方

- ・妊婦と同居または15歳以下の子どもと同居している
- ・12週間にわたる、計5回の禁煙外来治療を終了し、自己負担額を支払った

**助成額** 禁煙外来治療で支払った自己負担額の半分（100円未満は切り捨て。上限1万円）

**申請方法** 治療開始前に申請書（保健福祉センター健康課で配布。ホームページからダウンロードも可）のほか、妊婦と同居を条件に申請する場合は母子健康手帳の表紙の写しを、保健福祉センター健康課に直接持参。

このほかの条件など詳しくは、[千葉市 子どもを守る禁煙外来治療](#)

☎保健福祉センター健康課

中央 ☎221-2582 FAX221-2590 花見川 ☎275-6296 FAX275-6298  
稲毛 ☎284-6494 FAX284-6496 若葉 ☎233-8714 FAX233-8198  
緑 ☎292-2630 FAX292-1804 美浜 ☎270-2221 FAX270-2065

### 補習

最後に禁煙を定着させるポイントを紹介します

#### 行動パターン変更

喫煙と結びついている行動パターンを変える  
(例)お酒を控える

#### 環境改善

喫煙のきっかけとなる環境を改善する  
(例)ライターを処分する

#### 代償行動法

喫煙の代わりに別の行動をする  
(例)水やお茶を飲む

#### タバコラム4 山場はどこだ

禁煙すると、タバコが吸いたくてたまらない、イライラするなどの症状を経験します。ピークは禁煙後3～4日間、2～4週間で消失するといわれています。吸いたい気持ちはせいぜい3～5分で治まります。深呼吸や水を飲むなど、タバコの代わりとなる行動で乗り切りましょう。吸いたい気持ちも徐々に楽になるはずです。

#### タバコラム5 大切な人のために

自分の行動が他人にどんな影響を与えるかという視点を持ったとき、本来とるべき行動を選択しやすくなる傾向があります。受動喫煙のリスクなどを理解し、自分よりも誰かのために意識したほうが、禁煙成功率は高いといえます。あなたの大切な人のために禁煙を考えてみませんか。

### 数カ月後

つらい時もあったけどついに禁煙できました

つらいよー

がんばれ

次はきみの番だ

千葉市 たばこ対策