

さよなら
「タバコ」!



別れ上手の
「7か条」!

つらい過去も
「思い出に」!

別れたくても、別れられない
それはニコチン依存症かも...

百害あって
一利あり???



あなたのニコチン依存度を判定しよう!

●ニコチン依存度を判定する簡単な方法
(ファーストローム ニコチン依存度テストより抜粋)

| | 0点 | 1点 | 2点 | 3点 |
|----------------------------|-------|--------|--------|-------|
| 朝、目がさめてから何分位で最初のタバコを吸いますか? | 61分以降 | 31~60分 | 6~30分 | 5分以内 |
| 1日何本吸いますか? | 10本 | 11~20本 | 21~30本 | 31本以上 |

合計点によるニコチン依存度判定

0~2点:非常に低い 5点:高い
3点:低い 6点:非常に高い
4点:ふつう

(Heatherton, T.F. et al.: Br J Addict: 1991より改変)



ニコチン依存度の高い人は、
協力者をさがしましょう!!

- 1 禁煙する日を具体的に決める
- 2 禁煙する理由をはっきりさせる
- 3 禁煙しやすい環境をつくる
- 4 薬局や医師に相談する
- 5 禁煙後の体重増加にうまく対処する
- 6 再喫煙を防ぐ (傾向と対策)
- 7 吸ってしまってもあきらめない (ネバーギブアップが合い言葉)

別れのきっかけは十人十色!

階段をのぼる時、
息切れがする

職場に吸う場所が
なくなった

妻が
妊娠した

孫が
生まれた

恋人に臭い
と言われた



禁煙の体験談、禁煙外来情報を
高岡厚生センターのホームページに掲載しました。
<http://www.pref.toyama.jp/branches/1266/1266.htm>

「禁煙マラソン」に参加することもできますよ!
<http://kinen-marathon.jp/>

あなたの未来に新しい出会いが

- 1分禁煙すると... タバコのダメージから回復しようとする機能が働き始める。
- 20分で... 血圧は正常近くまで下降する。脈拍も正常付近に復帰する。手の体温が正常にまで上昇する。
- 8時間で... 血中の一酸化炭素レベルが正常域に戻り、血中酸素分圧が正常になって運動能力が改善する。
- 24時間で... 心臓発作の確率が下がる。
- 48時間で... 臭いと味の感覚が復活し始める。
- 48~72時間で... ニコチンが体から完全に抜ける。
- 72時間で... 気管支の収縮がとれ、呼吸が楽になる。肺活量が増加し始める。
- 2~3週間で... 体の循環が改善する。歩行が楽になる。肺活量は30%回復する。
- 1~9か月で... せき、静脈うっ血、全身けんたい感、呼吸促進が改善する。
- 5年で... 肺がんになる確率が半分に減る。
- 10年で... 前がん状態の細胞が修復される。口腔がん、咽頭がん、食道がん、膀胱がん、腎がん、すい臓がんになる確率が減少する。



(American Lung Association のパンフレットから)

平成 26 年 1 月発行 高岡厚生センター地域・職域連携推進協議会