



## ニコチン依存症の診断テスト

禁煙は意志の力だけで達成できるものではありません。依存度には個人差があります。あなたのニコチン依存度はどのくらいですか？

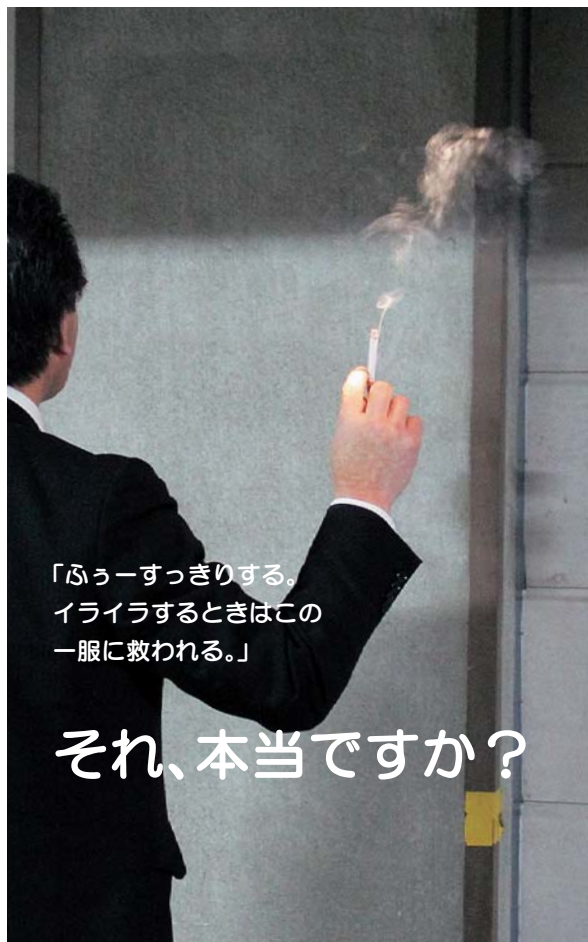
次の質問でニコチン依存症かどうかチェックしてみましょう。

5個以上に該当する場合は、ニコチン依存症と判定されます。

※最終的なニコチン依存症の診断は医師が行います。健康保険などの適用が可能かどうかは医療機関に確認してください

項目	内容
①	自分が吸うつもりよりも、ずっと多くたばこを吸ってしまいましたか。
②	禁煙や本数を減らそうと試みて、できなかったことがありますか。
③	禁煙したり本数を減らそうとしたときに、たばこが欲しくて欲しくてたまらなくなることがありましたか。
④	禁煙したり本数を減らしたときに、次のどれかの症状がありましたか。 イライラ、神経質、落ち着かない、集中しにくい、ゆううつ、頭痛、眠気、胃のむかつき、脈が遅い、手の震え、食欲または体重増加。
⑤	④の症状を消すために、またたばこを吸い始めることがありましたか。
⑥	重い病気にかかったときに、たばこは良くないと分かっているのに吸うことがありましたか。
⑦	たばこのために自分に健康問題が起きていると分かっているのに、吸うことがありましたか。
⑧	たばこのために自分に精神的問題(禁断症状ではなく、喫煙することによって神経質になったり、不安や抑うつなどの症状が出現している状態)が起きていると分かっているのに、吸うことがありましたか。
⑨	自分はたばこに依存していると感じることがありましたか。
⑩	たばこが吸えないような仕事や付き合いを避けることが何度かありましたか。

【出典：厚生労働省】



「ふうーすっきりする。  
イライラするときはこの  
一服に救われる。」

### それ、本当ですか？

## 知っておきたい！

# たばこの知識

運動、食事、生活リズムなどと並んで、健康と深い関係にあるのが喫煙です。

体に良くないと分かっているのに止められないのがたばこ。

たばこについて最近の研究でさまざまなことが分かってきました。

たばこあまり縁がない方も、喫煙者の方も、お互いに大切な健康を守るため、たばこについて知っておきましょう。

## 目からウロコの『たばこQ&A』

**Q** 副流煙が問題といわれるのは、どうしてですか？

**A** 副流煙でイメージするのは煙ですが、目に見える煙は副流煙全体の10%で、残りの90%は目に見えないガスです。たばこを1本吸うと、6畳の部屋で約6部屋分、空気汚染されるといわれています。また、部屋や衣類などに染み付いたニコチンの残留成分も有害です。

**Q** タール分が少ないたばこは、体への害が少ないのですか？

**A** 健康志向の影響もあり、軽いたばこ(タール分が少ない)を好む方も多いようです。喫煙者の多くにみられる「ニコチン依存症」になると、血液中のニコチン濃度を一定に保とうとします。そのため軽いたばこの場合、深く吸ったり、本数を増やしたりして無意識に体が欲しがるとニコチン量を摂取します。つまり、たばこの「軽さ」と体への負担の「軽さ」は関係がありません。

**Q** たばこの本数を減らせば、体への害も減りますか？

**A** たばこの本数を減らすと1本のたばこを大切に吸ってしまい、結果的に血液中のニコチン濃度が増えるというデータもあります。

市では禁煙に取り組む方をサポートするため、毎年禁煙教室を開催しています。本年度は24人が参加しました。参加者の中には、教

### 禁煙をするために

が現れるようになり、それを避けるため、喫煙を繰り返すようになります。たばこを止められないのは意志の弱さではなく、ニコチンの持つ強い依存性が原因であり、ニコチン依存症は治療が必要な病気とされています。

【問い合わせ】  
健康づくり課(☎23-3121)

室で勧められた禁煙外来を受診し、禁煙できた方もいます。禁煙をする場合は、専門機関や家族など、周囲の協力を得ながら上手に取り組みしましょう。一度目の挑戦で禁煙に成功する方は3割といわれています。禁煙は何度でも挑戦できます。あきらめないことが大事です。ことしこそ、禁煙にチャレンジしてみませんか。

厚生労働省が毎年行う国民健康・栄養調査によると、習慣的に喫煙している人の割合は平成24年で、男性34.1%、女性9.0%、全体で20.7%でした。喫煙率は平成18年に比べると減少しています。最近の調査と比較すると全体では微増傾向にあります(右下グラフ参照)。

### 喫煙をめぐる状況

喫煙は、本人の健康にとって良くないのはもちろんですが、周りの人にもさまざまな悪影響を及ぼします。火の付いたたばこの先から出る副流煙により、目や喉が痛む、心拍数が増加するほか、咳き込むこともあります。また、長期的に副流煙を吸うことにより心筋梗塞、狭心症で死亡する危険性や脳卒中、ぜんそくなどの病気を発症する可能性が高くなるということが知られています。

### たばこの危険性

### たばこを止められない理由

禁煙したい気持ちはあるのに、できない原因は、たばこに含まれるニコチンにあります。ニコチンは、たばこを吸うと肺から血液、そして脳に素早く達し、快感を生じさせる物質を放出させます。この快感を得るため、もう一度、たばこを吸いたくなります。そのうち、イライラなどの禁断症状

習慣的喫煙者の割合の年次推移 【出典：厚生労働省 国民健康・栄養調査】

