

全部勘違いです!

もう何年も吸っているから、今やめても手遅れだよな?



タバコでストレス発散しているんだからいいでしょ?

今さらやめても遅いのでは?と思う人もいるかもしれませんが、でも、何年吸っていたとしても、禁煙した時点から、さまざまな病気のリスクは下がっていくのです。

ですから、1日でも早く禁煙をすることが大事です。

タバコで解消されたと思っているストレスは、実はニコチンの禁断症状が治まっただけで、本当のストレス発散ではありません!

禁煙時のニコチン依存を抑えるには、ニコチンガムや、ニコチンパッチを利用することもひとつの方法です。

喫煙習慣がメタボや生活習慣病を引き寄せる...

今すぐ禁煙にチャレンジを!

タバコは、さまざまな病気のリスクを高めることが明らかになっています。このため、特定健康診査(以下「特定健診」)でも喫煙歴の有無によって、その後の特定保健指導の内容が違って来る場合があるなど、大変重要視されています。

特定健診の結果、心筋梗塞や脳卒中など、生活習慣病のリスクが高いと判定された人は、特定保健指導を受けることになります。

【特定健診での保健指導対象者の選定基準】

特定保健指導についてはP14をご覧ください

| 腹 囲 | 追加リスク | | | ④喫煙歴 | 対 象 | |
|--------------------------|--------|-----|-----|------|--------|--------|
| | ①血糖 | ②脂質 | ③血圧 | | 40~64歳 | 65~74歳 |
| 男性: 85cm以上 女性: 90cm以上 | 2つ以上該当 | | | | 積極的支援 | 動機付け支援 |
| | 1つ該当 | | | あり | 積極的支援* | |
| 腹囲は上記未満だが、BMIが25以上 | 3つ該当 | | | なし | 動機付け支援 | |
| | 2つ該当 | | | あり | 積極的支援* | |
| | 1つ該当 | | | なし | 動機付け支援 | |

「喫煙歴」によって特定保健指導の基準も変わってきます!

BMI = 体重(kg) ÷ 身長(m) ÷ 身長(m)

*喫煙歴が「なし」だと動機付け支援 だが、「あり」だと積極的支援 になる。

今日から禁煙!

「タバコが吸いたくなる行動」をチェンジ!

●タバコの関連品は処分

灰皿やライターなど、タバコを連想させるものが目に入らないように処分する。



●喫煙に代わる生活習慣を

“食後にコーヒーを飲むとき”、“仕事の合間”など、これまでタバコを吸っていたタイミングを見返し、「食後にすぐ歯をみがく」「仕事の合間にストレッチをする」など、喫煙に代わる健康習慣を取り入れる。

●休養・運動習慣・規則正しい生活

過度なストレスや過労、睡眠不足が続くと、ついタバコが吸いたくなる。



●脂っこいものを控え薄味に

脂っこいもの、濃い味付けのものを食べたあとは、とくにタバコを吸いたくなる人が多い。



一人で実行するのが難しいときは、医師によるサポートを受けられる「**禁煙外来**」を利用してみるのも手です。条件を満たせば健康保険が適用されるため、ぜひ検討してみてください。

禁煙外来について、詳しくは「[すぐ禁煙.jp](https://sugu-kinen.jp/)」<https://sugu-kinen.jp/> 禁煙外来を行っている医療機関も検索できます!

生活習慣病の原因にもなる! アルコールもほどほどに

アルコールは適量なら「百薬の長」ともいわれますが、飲みすぎると肝臓に負担をかけます。脂肪肝をはじめとした肝臓病のほか、生活習慣病の原因となることもあります。



●適正量のめやす

| 種類(アルコール度数) | 適量 |
|-------------|-----------|
| ビール(約5%) | 中びん1本 |
| 日本酒(約15%) | 1合 |
| 焼酎(約25%) | 0.6合 |
| ウイスキー(約43%) | ダブル グラス1杯 |
| ワイン(約12%) | グラス2杯弱 |

アルコール好きの人にとっては、これらの量では物足りないかもしれません。そこで、「適量以上に飲んだら翌日は飲まない」というように、1週間単位で酒量をコントロールするという方法もあります。

●アルコールを飲みすぎない工夫

- あらかじめ飲む量を決めておき、ダラダラ飲まない
- 食べながら飲む、話などをしながら楽しく飲む
- ひと口ずつ、味わいながらゆっくり飲む
- 途中で水やウーロン茶を飲む



つまみの食べすぎが原因で脂肪肝や肥満になる人もいます。