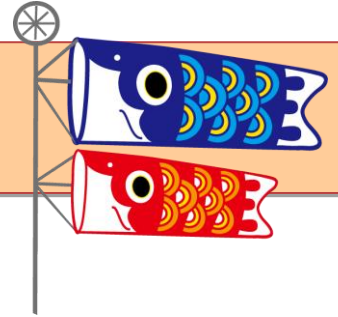


女性の禁煙について

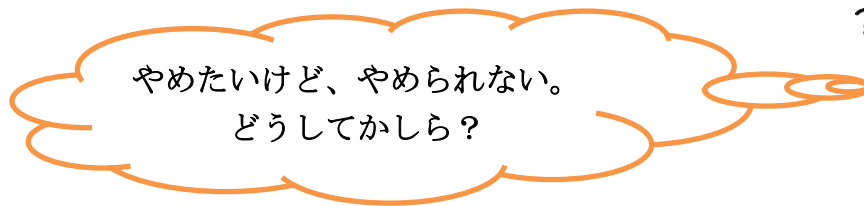


5月31日は世界禁煙デー

世界禁煙デーは、世界保健機関(WHO)が制定した禁煙を推進するための記念日。タバコフリー（たばこから開放された）社会の構築を目指し、世界中でキャンペーンが行われます。

女性の喫煙率は、30歳代・40歳代が高い

厚生労働省の国民健康・栄養調査によると、2016年度の女性の喫煙率は、8.2%。ここ数年で、最も喫煙率が高いのは、30～40歳代となっています。



女性特有の喫煙事情が関係している可能性があります

■ 女性型喫煙（隠れ喫煙）の傾向

周囲に隠しながらの喫煙は、1日に吸う本数が少なく、喫煙時間が短い傾向があります。その分、しっかり吸い貯めをするのが特徴。吸わない時間が長いほど、がまんのあとの1本がおいしく感じられ、ニコチン依存がより強化されてしまいます。

■ 心理的依存度が高い

女性の喫煙理由は、リラックスや精神安定を求める人が多く、禁煙を開始してからのイライラや不安などのニコチン離脱症状は、男性よりも長く、重いといわれています。この離脱症状は、特に、月経中と月経前に強まりやすく、再喫煙は、月経期間中に多いことが報告されています。



女性の禁煙は、早い時期に、薬物治療がおすすめ。

禁煙のための薬物治療は、短期間に無理なくやめることができ、禁煙によりおこる可能性のある「禁煙うつ」を予防できます。

禁煙うつとは

タバコ成分に含まれるニコチンには、脳内物質であるセロトニンやドーパミンの分泌を促す作用があります。

これらの脳内物質には、心のバランスを良好に保ち、向上心ややる気を高める働きがあります。禁煙により、急にニコチンの供給がなくなることで、「気力がない」「不安になる」等の精神面での変化が現れる場合があります。うつ症状を起こしやすくなります。

Q・禁煙うつを予防する対策はありますか？

A・幸福ホルモンと呼ばれるセロトニンの分泌をうながす生活を心がけましょう。

- バランスの良い食生活をする
- 太陽光を浴びる
- 適度な運動をする
- 良く咬んで食べる
- 規則正しい生活を送る



又、禁煙外来で禁煙薬を使用することで、ドーパミンを放出する作用から、離脱症状を和らげることができます。

これから妊娠・出産・子育てをする女性については、妊娠前の禁煙をおすすめします。喫煙によるタバコの成分は、ご自身の体だけでなく、赤ちゃんや周囲の人の健康にも悪影響を及ぼしかねません。



禁煙外来で専門的なサポートを受けながら、
禁煙にチャレンジしてみませんか？