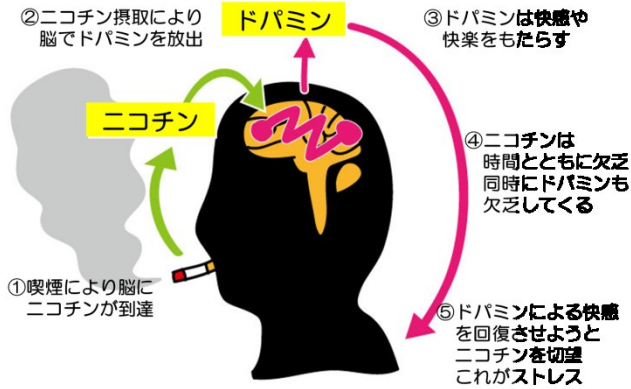


# 禁煙成功のための「ストレス・コントロール」

## ① 喫煙すればとれる「ストレス」？

喫煙をすれば、ストレスがとれるように感じるかもしれませんが。ニコチン依存の研究により、この感覚は病気によるものであると分かっています。

### ニコチン依存症



1) Jarvis, M.J. BMJ 328:277, 2004.  
2) Picototto MR, et al: Nicotine and Tobacco Suppl 2: S121, 1999.

(1)喫煙により数秒で脳にニコチンが到達します。  
(2)ニコチンは脳内の受容体に結合し、ドパミンという多幸福感や満足感をもたらす物質を放出させます。(3)この結果「ホッとする」感覚を自覚します。(4)しかし時間が経つとニコチンとドパミンが欠乏していきます。(5)イライラした、ソワソワした感覚は、ニコチンとドパミンの欠乏により起こります。この感覚を「ストレス」と感じているのです。喫煙すればこの「ストレス」は一時的に消えます。従って「喫煙をすれば、ストレスがとれるように感じる」のはウソではありません。しかし、これはニコチン依存症による症状です。喫煙により解消される「ストレス」は、「ニコチンの禁断症状」しかありません。



## ② 喫煙が「ストレス」！

喫煙が実際に体に与えるストレスに関して、医学的、社会的科学的に考えてみます。

- 脳に到達する酸素量が減少する
- 血管を収縮させ、心臓の必要な仕事量を増加させ、脳卒中や心臓病の危険性を高める

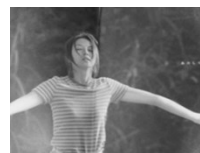
- 血糖値を上げ、糖尿病のコントロールをより困難にする
- 多くの毒性物質や発がん性物質を摂取する
- 摂取した化学物質は全身の臓器を循環し、がん発生の危険性を高める
- 喫煙場所を探す手間が要る
- お金がかかることが気になる
- 周囲の人への受動喫煙が気になる
- 禁煙に成功した人のことが気になる

## ③ うまい「ストレス」コントロール

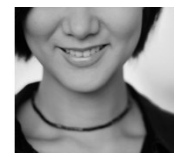
禁煙するとイライラし、ストレスが増えたように感じるかもしれません。この症状はニコチンの禁断症状です。3〜7日をヤマとして、徐々に改善していきます。うまく「ストレス（禁断症状）」を対処していきましょう。

- 水やお茶を飲みましょう
- 深呼吸をして、気分をすっきりさせましょう
- 温かいお風呂でゆっくりしましょう
- 家族や友人、ペット等との時間を作りましょう
- 音楽を聞きましょう
- 睡眠の時間を長くしましょう
- タバコを吸わない自分を「すごい！」とほめ、自信を持ちましょう
- 「私はなぜ頑張ったのか」と思い返しましょう
- ういたタバコ代で、ご自分にごほうびを！

怒りや悲しみなどのマイナス感情がわいてきたとき、以下の行動をあえて行うことで、マイナス感情が退散しやすくなります（幸福論／アラン）。



深呼吸をする



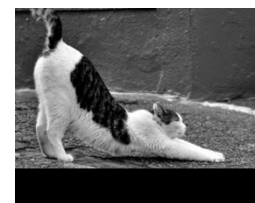
ほほえむ（笑う）



体操をする



あくびをする



休息をとる

（皆さまに心の安寧を祈念して）



くまもと  
禁煙推進  
フォーラム

製作：くまもと禁煙推進フォーラム

参照：日本肺癌学会および日本内科学会／喫煙問題に関するスライド集  
米国胸部疾患学会（ATS／・Tobacco Series）