

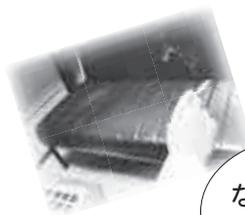
あなたのためにも大切な人のために

禁煙、いつ始めますか

体によくはないことはわかっているのに、やめられないたばこ。本人の健康を害するだけでなく、周りの人にもさまざまな害を及ぼします。

禁煙できない人、禁煙する気がない人は、たばこのない生活は考えられないと思っているかもしれません。でも、本当にそうでしょうか。

【問い合わせ】 健康推進課 ☎22・9653 FAX22・9666



なんで吸うんだよ～



たばこの何がいけないの？

吸いたくなるのは
どうしてなんだろう

「たばこがニコチンシュム？」

たばこが健康を害することは知っているのにやめられないのは、どうしてでしょうか。

喫煙者は、イライラしたり落ち着かなかつたりする気持ちは、たばこを吸うとスーッとおさまっていくと言います。たばこの煙にはニコチンが含まれますが、吸い終わって1時間ほどで血液中のニコチンが減り、

これがニコチン切れの症状であるイライラや落ち着かなかさを引き起こします。吸うとすっきりするのではなく、吸い続けるとイライラの症状が出てきてしまうのです。

「ニコチンの働き」

やめようと思っているのにやめられないのは、ニコチンに対する「身体的依存」と、食後や仕事の一服といった「心理的依存」というふたつの依存に支配されているからです。ふたつの依存のうち、身体的依存は、意志の力だけで乗り越えるのが困難な場合もあります。

たばこを吸うと、煙に含まれるニコチンが脳に達し、ドーパミンと呼ばれる快楽物質を生じさせます。このため、ニコチンの血中濃度が下がってくると、脳は再び快感を得よ

うとニコチンを欲します。吸えば吸うほど、また吸いたくなるという悪循環がニコチン依存症です。

「たばこは老化を早める」

ダイエット効果があるという理由で、たばこを吸っている人はいないでしょうか。確かに、禁煙をすると一時的に体重が増加することがありますが、それは味覚が正常に戻って食事がおいしく感じられたり、ニコチンによって減退していた食欲が元に戻ったりするためです。

たばこを吸えばやせられるのではなく、正常な食欲を奪うのがたばこなのです。

同時に、たばこは皮膚を老化させ、しわを増やすとも言われています。老化を早めたくなければ、たばこはやめるべきです。



たばこには、約200種類以上の有害物質が含まれています。代表的なのは、ニコチン、一酸化炭素、タールのほか、カドミウム、砒素、アンモニア、シアン化水素、ダイオキシンなどです。

ニコチンは、依存を引き起こすほかにも、さまざまな害を及ぼします。体のすみずみにまで張り巡らされている毛細血管を縮め、血の流れを悪くします。これによって、心臓発作や脳卒中の発作、高血圧、手足の冷え、肌荒れなど、命にかかわる症状

毎月22日は
スワンスワンの日?!
吸わん吸わん…かあ。

たばこの煙は 有害物質の集まり

ニコチンだけではない有害物質

たばこには、約200種類以上の有害物質が含まれています。代表的なのは、ニコチン、一酸化炭素、タールのほか、カドミウム、砒素、アンモニア、シアン化水素、ダイオキシンなどです。

から美容の問題まで、ニコチンの作用が及びます。

一酸化炭素は、血管内皮を傷つけ、動脈硬化を促進させて心筋梗塞や脳梗塞を引き起こします。また持久力や作業能率を低下させます。

タールには、40種類以上の発がん物質が含まれていて、肺がんをはじめ、さまざまながんを引き起こすことが知られています。

アンモニアは粘膜や肺を炎症させぜんそくなどにつながります。

女性の喫煙率はあがっている

喫煙をする人の割合は、すべての年代・男女を合わせた全体では減っていますが、20代の女性だけを見る

ニコチン
脳に快感を与え
依存症の原因に。

一酸化炭素
動脈硬化などを
促進する。

タール
発がん物質を
多く含む。

たばこの煙に含まれる主な有害物質

と、喫煙率が上がっているという統計もあります。

妊娠や出産をこれから経験する世代で、たばこを吸う人が増えているのです。

ニコチンは胎児や乳幼児へも

女性の喫煙は、子宮がんにつながるほか、妊娠しにくくなることや、早産になりやすいことが指摘されています。

さらに、妊娠中の女性がたばこを吸うと、ニコチンや一酸化炭素の影響で赤ちゃんに十分な酸素が届かなくなり、流産などの危険性が高くなります。また、低体重児が生まれる率が吸わない場合の2倍になるといわれています。授乳期の母親がたばこを吸うと、ニコチンが母乳に入り込みます。

10代からの習慣化が招くもの

たばこは20歳未満では吸ってはいけないことが法律で決められていますが、喫煙者の中には10代から吸っているという人がいます。

吸い始める年齢が低いほど、がんや心臓病による死亡率は高く、喫煙習慣が長いほど、やめるのも困難になります。

家族が吸っていると、子どもの喫煙率もあがるという報告があります。子どもに吸わせたくなければ、両親がまず禁煙するべきです。

たばこを吸わない人にくらべて、
たばこを吸う人の
死亡率は格段に高い。



副流煙の害

吸う人だけでなく
横にいる人まで
不健康にしてしまう

喫煙している本人が口から直接吸い込む煙を主流煙、たばこの先から出る煙を副流煙と呼びます。

副流煙には、主流煙よりも高い濃度の有害物質が含まれていて、たばこの煙の主成分であるニコチンや一酸化炭素は2倍以上、窒素酸化物は4〜10倍、アンモニアにいたっては40〜170倍も、副流煙に多く含まれているといわれています。

周りにたばこを吸っている人がいると、自分は吸わなくても副流煙を吸い込んでしまう受動喫煙をしていることとなります。

受動喫煙には、目やのどの痛みが

一人でやめるのは難しい
仲間がいたから、やめられたし
これからも続けられそうです

富永 健一さん(80歳)

若い頃から45年間ほど毎日2箱吸っていました。以前は喫煙にそれほど厳しくありませんでしたから、海外へ行っても、飛行機の中でも吸っていたものです。

退職してしばらくしてから、やはり健康のことが気になり、やめようと決心しました。当時、パソコンを使い始めるようになった頃だったので、インターネット上で禁煙を勧めるプログラムを見つけ、そのノウハウに従って禁煙をしました。ニコチンパッチは1箱だけ使用し、2箱目はお守り代わりに持っていました。

毎週禁煙の進み具合をプログラムの主催者にメールで報告すると、励ましのメールが返ってきました。吸ってしまいそうになったときにも、「しんぼうしています。」とメールをすると、それを応援してくれるメールが届きました。同じプログラムに参加している人たちと実際に集まって、顔を合わせて話をする機会も

あるほか、心拍数が増えたり、手足の先が冷たくなるなどの症状を訴える人もいます。

また、長い期間受動喫煙を続けて



あり、禁煙してから15年たつ今も交流があります。

終の棲家として、大阪から島ヶ原に移住し、禁煙してから、15年間禁煙を継続中です。新築のわが家はたばこの煙による汚れの心配がないと、家内も喜んでいきます。

(写真右) 富永さんご夫妻
(写真下) 富永さんはともに禁煙した人たちと定期的集まっている。集まったときに配られる名前入りのコースターは禁煙が続いている証。



いると、心筋梗塞や狭心症で死亡する危険性が高くなります。脳卒中やぜんそくなど、さまざまな病気を発症することも指摘されています。

あなたはだいじょうぶ??

ニコチン依存症チェック

次の1〜10の設問のあてはまるものにチェックを入れましょう。
あてはまるものが5つ以上あったら、ニコチン依存症の疑いがあります。

- 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うことがありましたか。
- 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、たばこがほしくてほ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、次の症状のどれかがありましたか。
…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・手のふるえ・食欲または体重増加
- 5. 右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。

吸わない人のことを 考えている つもりでも…

「家ではベランダに出て吸っているから」とか、「換気扇の下で吸っ

やめようと思ったのは、 吸う理由がないことに 気づいたから

吉岡 徹也さん(43歳)

たばこは20歳から吸い始めて、体
によくはないなあとは思いつつ、や
める機会もなく吸い続けていました。
やめるきっかけになったのは、友
だちが読んでいた1冊の本です。禁
煙を勧めるその本には、「なんのた
めにたばこを吸うのか」という問い
かけがありました。「気分転換のた
め」「集中するため」など、さまざま



ているから」という理由で、迷惑を
かけていないと思っていましたか。
換気扇ではたばこの煙をすべて外
には出せません。ベランダに出ても、
近隣への迷惑になりますし、灰が周
囲に飛ぶ危険もあります。さらに吸
い終わった直後の4〜5回までの息
には、タバコを吸っているときと同
じくらいの有毒ガスが含まれている
といわれています。髪や衣服にも有
害物質が付着しています。
また、空気清浄機を置いていても、

まな理由があるようできて、たばこ
を吸わない人でもできていることば
かりでした。本を読み終えた日から
禁煙し、今日までの7年間、1本も
吸っていません。

禁煙したら、周りの人に禁煙中で
あることを伝えてほめてもらうの
が、禁煙を続ける秘訣です。家族が
ほめてくれるのに、「吸ってしま
った」と言っわけにはいかないと
思っつてがなげました。意志が弱い
と思われるのが悔しいという気持ち
もあつたと思います。

たばこをやめて、吸っていた時間
を有効に使えるようになりました。
それから、吸わなくなると、これま
で副流煙でまわりにどんなに迷惑を
かけていたかがよくわかるようにな
りました。吸っていると、どれだけ
においがするかもわかりませんが、
やめた今はよくわかります。

たばこの有害物質をすべて取り除く
ことはできません。

妊婦が受動喫煙をすると、おなか
の中の赤ちゃんに悪影響がありま
す。妊婦自身がたばこを吸う場合と
同じように、流産や早産の危険性が
高くなり、新生児の低体重化がおこ
るといわれています。

子どもの成長にも大きな影響を与
えます。家庭の中に喫煙者がいる子
どもは、言語能力が低い、注意力が
散漫などの報告があります。また、
生活の中にたばこが日常的にあるこ
とで、将来喫煙者になる可能性も高
くなります。

たばこの煙は、家族や友人、職場
の人たちといった、あなたの大切な
人に向かつて流れていくのです。

さあ、禁煙を始める前に、ニコチ
ン依存症かどうか、下のチェックリ
ストで確かめてみてください。

5分以内の禁煙が
成功したら
要注意!



健康推進課
保健師 谷本 陽子

□ 6. 重い病気にかかったときに、
たばこはよくないとわかっ
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わかっ
ていても、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*が起きているとわ
かっているにもかかわらず、
吸うことがありましたか。

□ 9. 自分はたばこに依存してい
ると感じることはありません
たか。

□ 10. たばこが吸えないような仕
事やつきあいを避けること
が何度かありましたか。

*精神的問題:喫煙することによ
つ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。

禁煙に 挑戦

吸いたくなったら
うまく気分転換
禁煙外来という方法も

吸いたい気持ちを

うまく紛らすことが大切

やめると決めた日から、完全に吸うことをやめてしまうのが禁煙への近道です。だんだん減らしていくのは、余計なストレスがかかるようです。たばこや灰皿を身の回りにおかないことはもちろん、周囲の人にも禁煙していることを宣言し、協力してもらいましょう。

禁煙中に吸いたくなったら、氷水を飲んだり、歯磨きしたりすることで、吸いたい気持ちを抑えることができます。

甘い菓子などは控えめに

たばこをやめると味覚が正常に戻

り、食べ物がいしく感じられるため、食べ過ぎて太ってしまうことがあります。昆布やスティック野菜などを食べて口寂しさを紛らすといいようです。

禁煙外来って どんなところ？

自分でやめる自信がなければ

禁煙外来を訪れましょう

禁煙外来のある医療法人まちし云まちしクリニックの町支院長は、禁煙に成功するかどうかの鍵は、「本人がやめたいと思っているかどうか」にあると話します。禁煙外来に来て、本人にやめる気がないとやめられないことがあるそうです。反対に、本人がやめたいと強く思っていれば、1日に80本も吸っているようなヘビースモーカーでもやめることができると言います。

「もうこれからは吸わないと決心して、一人で禁煙に成功する人もいます。ですが、脳が依存状態になっているわけですから、決心をしただけではやめられない人も少なくありません。そんな人はぜひ禁煙外来を

訪れてください。」

禁煙外来では、ニコチンへの依存の深さや、その人の暮らしなどに応じて、飲み薬や貼り薬を処方します。最初の診察は約20分程度。これまで吸ってきた本数などによって、保険が適用されます。保険適用の場合は、診察に必要な費用は使用薬剤によりですが、総額で約1万2,000から1万7,000円程度です。

まちしクリニックでは、たばこの害や、禁煙の方法について解説するDVDを見たあと、診察でどんなふうにするかなどの指導を受けます。禁煙のためのガムやニコチンを皮膚から摂取するニコチン貼付剤（ニコチンパッチ）などもありますが、現在は成功する確率の高い飲み薬が主流だそうです。飲み薬の場合は、2週間ごとに診察を受け、12週間で薬の処方が終わります。

町支院長は、禁煙は少しでも早いほうがよく、禁煙が早いほど、寿命をたくさん取り戻せると話します。

「夫婦で一緒に禁煙に挑戦する人もいらつしやいますし、家族に連れられて禁煙外来を訪れる人もいます。ニコチン依存の症状は薬の処方でも抑えることができますから、これまで禁煙に失敗してきた人も、ぜひもう一度挑戦してください。」



(写真左)

まちしクリニックの町支院長。「本人のやめたいという意志が大切。」

(写真右)

禁煙外来で処方される禁煙内服薬と、呼気に含まれる一酸化炭素の濃度を測定するための機器。



《市内の禁煙外来のある医院》

- 医療法人まちし会 まちしクリニック (下柘植 1092) ☎ 45-7788
- アクアクリニック伊賀 (上野丸之内 10-8) ☎ 21-6500
- 吉村クリニック (土橋 192-1) ☎ 22-2121
- あずまクリニック (服部町 3丁目 101) ☎ 26-0333
- 亀田クリニック (ゆめが丘 3丁目 1-2) ☎ 26-0666

◆ 音楽・踊りから、さまざまな美術工芸まで、普段の成果を発表しましょう

2014 伊賀市民文化祭参加者募集

【問い合わせ】文化交流課

☎ 22-9621 FAX 22-9628



公 募 事 業

●舞台部門

【参加資格】 市内に住所または活動の拠点がある団体
※文化の振興以外の主たる目的（政治・宗教・営利など）
をもって活動する団体を除きます。

※洋楽とライトミュージックは個人でも参加できます。

【参加費】 1 舞台につき 5,000 円

※洋楽やライトミュージックでの個人参加は半額(2,500円)

※出演にかかる経費や舞台運営経費は、参加者負担。

【募集ジャンル】 ①ライトミュージック ②洋楽 ③洋舞
④邦楽（日舞・三曲・長唄） ⑤大正琴 ⑥吟剣詩舞
⑦相撲甚句 ⑧新舞踊 ⑨マジック ⑩民謡・民舞

と き	内 容	と ころ
10月26日(日)	総合フェスティバルⅠ	伊賀市文化会館
11月9日(日)	②洋楽	伊賀市文化会館
11月24日(月・祝)	①ライトミュージック	ハイトピア伊賀5階多目的大研修室
11月24日(月・祝)	総合フェスティバルⅡ	伊賀市文化会館
11月30日(日)	③洋舞	伊賀市文化会館

※④～⑩の部門は、総合フェスティバルとして開催します。
(1 舞台につき時間制限の可能性あり。)

●展示部門

【と き】 10月31日(金)～11月3日(月・祝)

【と ころ】 ハイトピア伊賀 5階多目的大研修室ほか

【募集ジャンル】 絵画・書・写真・手芸・工芸・生花など

【参加資格】

市内に住所または活動の拠点がある団体・個人
※文化の振興以外の主たる目的（政治・宗教・営利など）
をもって活動する団体を除きます。

※1人につき全ジャンルで2作品以内とします。個人
と団体両方からは出品できません。舞台部門は参加
できます。)

【参加費】 1 作品につき 500 円

※展示スペースの関係上、作品のサイズを制限すること
があります。

※出品にかかる経費は、参加者負担です。

展示・舞台部門に参加する団体の皆さんへ
～体験会を同時実施する団体を募集します～

【と ころ】 要相談

【申込方法】 別途申込書が必要ですので、申し込み
時にお申し出ください。

※希望団体が多い場合は、抽選により決定します。

協 賛 事 業

【募集事業】 市民文化祭の目的に沿った事業で、広く
一般の人に公開されるもの

※主催者は、文化団体・企業・学校・公益法人（宗教
法人を除く。）などとしします。

【対象期間】

10月1日(水)～11月30日(日)

【協賛事業の決定】

協賛事業としての承認は、実行委員会で決定後、申
し込み団体へ通知します。通知は8月中旬を予定して
います。承認した事業は、「伊賀市民文化祭協賛事業」
として広報いが市などでお知らせします。

※事業経費は、全額主催者の負担となります。

公募事業・協賛事業に申し込むには…

申込書に必要事項を記入の上、ファックスまた
は持参で申し込んでください。引き換えに出演・
出品者全体会議のご案内をお渡しします。

※ファックスの場合、1週間以内に全体会議の案
内が返信されないときはご連絡ください。

(全体会議は8月19日(水)午後7時からの予定)

【申込期間】 7月7日(月)～31日(日)

【申込書配布場所】 ※配布は7月7日(月)から

文化交流課・本庁玄関受付・各支所振興課・各公
民館（中央・いがまち・島ヶ原・阿山・大山田・青山）

※市ホームページでもダウンロードできます。

【申込先】 文化交流課（上野ふれあいプラザ2階）

☎ 22-9621 FAX 22-9628



カラオケ部門は



伊賀市民文化祭協賛事業として開催します

【と き】 11月9日(日)

【と ころ】 蕉門ホール

【申込方法】 往復はがきに団体名・代表者の氏名・
住所・電話番号・出場者数（個人の場合は氏名・
住所・電話番号）を明記の上、送付してください。
返信用はがきで、第1回打ち合わせ会のご案内を
します。

【申込期限】 7月25日(金)消印有効

【申込先】 〒518-0825 伊賀市小田町2009-1
伊賀市民文化祭協賛「カラオケの部」実行委員会

【問い合わせ】 ☎ 090-1626-5294（福德）