

保健活動
一口メモ



健康支援課
☎973-3209



防煙こそ、子どもを命を守るキーワード!



あけましておめでとうございます。今年もより健康でありますように、お祈りしています。

今月は、「タバコについて」です。
〈キーワード〉・卒煙外来・ニコチン依存状態・ニコチン代替療法

**子どもたちが、
タバコの害にさらされている**

大人の喫煙による受動喫煙だけでなく、法律を犯してまで自らタバコを吸う子どもたちが増えています。

今は特別な問題
児や非行少年では
なく、「ごく普通」



子どもが喫煙しているケースが多いといわれています。喫煙を、「自然な習慣」と受け止めやすい環境にあると思います。

子どもは、いったん喫煙を開始すると非常に短時間(数週間から数か月間)でニコチン依存状態に陥る事が多いです。

タバコを吸っている子どもたちの多くは、大人ぶって自分の意志で吸っているように見えるかもしれませんが、実際にはそうではなくて、ニコチン依存状態でやめられなくなっているのです。

年齢が低いほど、吸い始めてから非常に短時間でニコチン依存状態に陥ります。たとえば中学生だと吸い始めて2〜3週間でやめられなくなる子どもが多いです。一生吸い続ける事になってしまいます。

(平成14年、こども病院に「卒煙外来」を開きタバコをやめられない子どもたちの禁煙治療に取り組む静岡県立子ども病院内分秘代謝医長 加治正行先生講演会資料より引用)

最大の害は、
「ささいなきっかけから一生続く」
「集中できない」
「いつもイライラする」
「性格が、生活が荒れてしまう」

タバコを吸っている人は、タバコを吸うと集中できると、勘違いしています。ニコチンという物質は、体にはいつて分解され、刺激の効果が失われるのに、30分とかからないそうです。そのため、しばらくすると又、「集中できない」「イライラする」のくり返しなのです。

タバコを吸うと消えるのは「ストレス」ではなくニコチン
切れのイライラがちょっと消えただけ

加治先生事例紹介
①16歳の女の子(高2)

「毎日20本吸っている。どんなにお腹がすいていても、400円あったらタバコを買ってしまう。」
「ううん、全然おいしくないけど、吸わないとがまんできない。」
「自販機に、お金を入れるたびにこんな機械がなかったら吸わなかったのに」といつも思う。弟には、やめられなくなるから絶対に吸うなよ、といっている。」

「学校に見つかって、一週間、謹慎になったけど、やめられなかった。」
「ニコチン依存症です。『謹慎』ではなく、『治療』へ。」

②ある中学生のお母さんより
「息子は、元々おとなしい子だったのに、タバコを吸うようになってからは、いつもイライラして、私にも当たり散らすようになってしまいました。主治医によくお話を聞いてもらって、ニコチンパッチなど治療が開始され禁煙の効果は早かったです。タバコをやめたら、元のあの子にもどってくれました。」

大人は吸っている姿を見せない。吸っている自分を正当化しない。子どもたちへ「タバコは有害悪」「喫煙は病気」という、雰囲気、社会づくりは、大人全員の課題です。『健康うるま21』

市民の健康づくり計画より
「卒煙外来」紹介
県立中部病院 小児科外来
電話予約が必要です。