

# 禁煙シリーズ36 この機会に禁煙を！



5月31日は**世界禁煙デー**  
5月31日～6月6日は**禁煙週間**

どうしてタバコがやめられないの？



その原因はニコチンのもつ依存性にあります。  
タバコを吸うとニコチンは脳にある受容体に結合します。すると、快楽を感じさせるドーパミンが大量に放出され、喫煙者は快楽を味わうことができます。しかし、30分もたつと体内のニコチンが切れて反対にイライラしたり、落ち着かないなどの離脱症状（禁断症状）が表れます。それを解消するためにまたタバコを吸うというサイクルができてしまい、ニコチン依存になってしまうのです。

禁煙が難しいのは、ニコチン依存によるものなので、自分の意志でやめるのが難しいのは当然ともいえます。

電子タバコを含むタバコと、新型コロナウイルス（COVID-19）の感染と重症化には関連があるといわれています。日本禁煙学会によると、**禁煙することでリスクは低減し、やがて非喫煙者と同等になる**と発表されています。

今この機会に禁煙に挑戦してみましよう。禁煙を開始しても失敗してしまう（再び喫煙する）方は少なくありません。禁煙には何度でも挑戦できます。皆さんのまわりに喫煙者がいらっしゃれば、禁煙を勧めてください。また、喫煙者の方、是非、禁煙にチャレンジしてみませんか？

禁煙に挑戦しようかなと思ったら、  
お気軽に保健管理センターにご相談ください

- ★禁煙相談は予約制です
- ★医師が禁煙のために必要と判断した場合、ニコチンパッチを処方することがあります



2021.6 保健管理センター発行

引用) ファイザーすぐ禁煙.jp (<https://sugu-kinen.jp/learn/cause/>)

一般財団法人 日本禁煙学会 (<http://www.jstc.or.jp>)