

たばこをやめる理由 Reasons to quit smoking

たばこをやめようと思ったことがありますか？

たばこをやめるべき理由はたくさんあります。

喫煙は死亡の原因になります。

- 生涯、喫煙を続ける人の2人に1人は喫煙が原因で死亡します。
- 喫煙はガン、心臓病、慢性気管支炎、喘息、肺気腫の原因になります。

喫煙は他人にも影響を及ぼします。

- 喫煙は回りの人の健康にも影響を及ぼします。
- 非喫煙者は、他人のたばこの煙が原因で、肺ガンや心臓病になることがあります。また、鼻や目や喉が荒れて、慢性的に咳が出たり、痰がたまったりすることがあり、息切れがしたり、胸の病気になることもあります。
- 他人のたばこの煙を吸うと、喘息の発作回数が増加します。特に子供の場合にこれが顕著です。

喫煙が子供を作りにくくすることもあります。

- 男性喫煙者の中にはインポENSになる人がいます。また喫煙は精子の質にも影響を及ぼします。
- 女性喫煙者は妊娠するまでに時間がかかり、流産の危険性も高くなります。
- 喫煙する妊婦は、低体重児の出産や早産、死産の頻度が高く、また出産直後に赤ん坊が死亡する可能性も高くなります。

禁煙は、家族の良いお手本になります。

- 自分と家族の健康を大事にしていることを示します。
- 禁煙すれば体力が向上するので、元気なお子さんについていけるようになります！
- それに、たばこに使うお金を自分や家族のために使えます。

禁煙の効果はすぐに感じられます。

- 24時間後には、ほとんどの一酸化炭素は身体からなくなります。肺の機能が回復するため、息切れせずにできることが増えるでしょう。
- 2日後には、味覚や臭覚が回復し、息、髪、指、歯がきれいになります。
- 1カ月以内には、血圧が通常レベルにもどるはずです。
- 2カ月以内には、手足への血の循環が良くなるため、つま先や指先が冷えなくなり、エネルギーが回復します。
- 約3カ月後には、男女共に生殖能力が向上し、肺をきれいにする機能が回復することもあります。

たばこをやめて長生きしよう。

- たばこをやめると、肺ガンをはじめとするガンや心臓発作、脳卒中、慢性の肺疾病になる危険性が低くなります。
- 早い時期にたばこをやめれば、後年になってからたばこをやめる人よりも長生きをします。例えば、50歳になる前にたばこをやめた人がその後15年以内に死亡する可能性は、喫煙を続けた人の2分の1です。
- 喫煙は、寿命を平均10年以上縮めます。
- 禁煙して約3カ月で、ほとんどの人は安定したノンスモーカーになります。

簡単にやめられるとは限らないけれど....

- オーストラリアでは、毎年約170万人が禁煙を試みますが、一生たばこをやめられる人は18万人です。
- 禁煙が難しい理由の一つは、喫煙者がたばこのニコチン中毒になっていることです。禁煙を補助し、禁断症状に耐えられるようにする医薬品もあります。
- 禁煙するたびに、たばこをやめることについて新しく学ぶことがあります。遅すぎることはありません。再度挑戦を！

... でも、助けが必要な場合には

- パンフレット「禁煙補助薬品」を読みましょう。
- 医師や薬剤師に相談しましょう。
- 禁煙ヘルプライン (Quitline : 131 848) に電話しましょう。英語で電話をすることが困難な方は、電話131 450の通訳サービス (TIS: Translating and Interpreting Service) をご利用下さい。