

# ニコチン依存症を知っていますか？

## ① タバコを吸う理由を考えてみましょう

東北文化学園大学 健康管理センター保健室 2018年 7月発行 Ver. 11



ニコチン依存症は、確実に病気で治療が必要です。専門医のいる禁煙外来を受診するほかに、自分で禁煙するための補助として、薬局で購入可能なニコチンパッチやニコチンガムもあります。大学保健室には、ニコチン依存症のスクリーニングテストを受けることができます。必要に応じて、**お試し用のニコチンパッチも差し上げます**ので、是非相談に来てください。

## ～Introduction～

タバコが健康に悪いのは分かっているし、周囲にも嫌な思いをさせて迷惑をかけている、吸える場所も年々減ってきて肩身が狭い…それなのに、禁煙できないのはなぜかな？やめられない喫煙の実態はニコチン依存症であることがわかっています。禁煙の習慣やニコチン依存症について考えてみませんか？きっと、気軽に禁煙にチャレンジしたくなると思います。

## ～あなたがタバコを吸う理由は何ですか～

あなたがタバコを吸う理由は何ですか？吸うと落ち着く、勉強に集中できる、ホッとするなど、さまざまな理由があるかもしれませんが、仮に、あなたが禁煙したとした場合、そのデメリットとメリットを考えてみてください。今は禁煙するつもりがなくても、あなたの喫煙習慣を違った角度から見る事が出来ると思います。

下表の内容のうち、あなたにとっての禁煙のデメリット・メリットに該当するものをチェックしてみてください。あなたにとってタバコのメリットと喫煙のメリットはどちらが大きいのか、じっくり考えてみてください。

### 禁煙のデメリット

- イライラする
- 集中できない
- 不安である
- \_\_\_\_\_

### 禁煙のメリット

- 自分の健康によい  ごはんが美味しく感じる
- 家族の健康に良い
- お金が貯まる
- 口臭がなくなる

**禁煙相談希望の方は1号館2階 大学保健室に来てくださいね。**