

「やめたい」も吸いたくない「理由」

たばこが吸いたくないという気持ちの原因は、2つの「依存」にあります。

一つめは「身体的依存」で、たばこに含まれるニコチンが原因です。吸収したニコチンが脳に作用し、ドーパミンという脳内物質が分泌されることで、満足感や心地よさが生まれます。しかし、それを繰り返すうちにニコチンが無いとドーパミンが出にくい体質となってしまうため、時間がたつと不安感やイライラ感が起こり、たばこを吸いたくなってしまうのです。

二つめの「心理的依存」は、喫煙が生活習慣の一部になってしまい、たばこを吸わないと「口寂しい」「物足りない」と感じてしまう状態です。喫煙を休憩やリラククスと結びつけている場合も多く、禁煙して身体的依存から抜け出した人がまた吸ってしまうのは、これが原因です。

この2つが重なり合うことで、どうしても吸いたい！という気持ちが強くなってしまうのです。

でも

2年くらいやめていたが、仕事のストレスでまた吸い始めた。まあ、いつでもやめられますよ。

(一日10本 30歳代 男性)

特に体調に問題もなく、「体に悪い」を理由にやめようとは思わない。

でも経済的には厳しい。

(一日20本 30歳代 男性)

吸っていても良いことは無いと分かっている。でも、つい吸ってしまいます。

(一日10本 20歳代 男性)

やめたいと思ったことはある。たばこが販売されなくなれば、やめられるのに。

(一日20本 30歳代 女性)

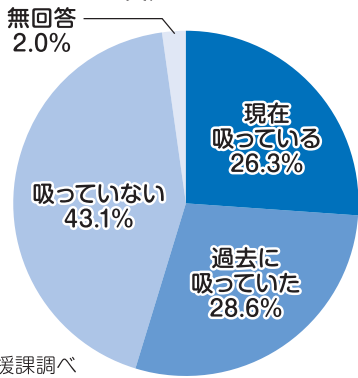
本当はやめたい人、結構多いんです。

意外に高い喫煙率と

意外に多い「やめたい」人

市が昨年行なった「市民健康づくりアンケート」によると、20歳以上の苦小牧市民の喫煙率は26.3%でした。(グラフ1)

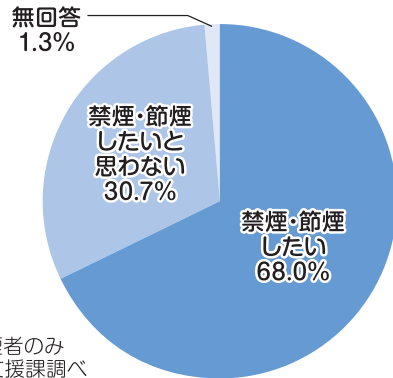
グラフ1 あなたは今、喫煙していますか？



健康支援課調べ

この数値は、厚生労働省の「平成23年国民健康・栄養調査」による全国の喫煙率20.1%に比べ、かなり高い割合となっています。

グラフ2 禁煙・節煙したいと思ったことがありますか？



※喫煙者のみ 健康支援課調べ

その喫煙者の中で68%の方が「禁煙・節煙をしたいと思ったことがある」と回答しています。(グラフ2)

つまり、半数を超える喫煙者が「やめたい」けど、「やめられない」という状態にあるのです。

もしあなたが「やめられない」喫煙者なら、「やめたい」と思う理由は何でしょうか。

「お金がかかるから」「娘に『たばこ臭い』と言われるなど、人それぞれ理由がありますが、目を背けることのできないのは、自分自身やその周囲に与える健康への悪影響です。

喫煙にかかる「コスト」

仮にあなたが一日20本たばこを吸う喫煙者だとすると、そこにかかる金額や時間は、左表のようになります。

一日20本吸う人が支払う「喫煙コスト」

| | 本数(本) | 金額(円) | 時間(分) |
|------|-------|---------|---------|
| 喫煙年数 | 1年 | 7,300 | 36,500 |
| | 5年 | 36,500 | 182,500 |
| | 10年 | 73,000 | 365,000 |
| | 20年 | 146,000 | 730,000 |

※たばこ1箱440円、1本吸うのに5分かかるとして計算。

一年間にかかる費用は約16万円、現在の高卒初任給程度の金額となります。また、一日100分の喫煙時間と考えると、年間の喫煙時間は600時間以上、丸25日間にも及びます。ライター代や、喫煙所までの移動時間を含めると、さらに大きなコストが必要となります。

16万円、600時間、あなたは何に使いますか？