

は。  
—依存を断ち切るに

煙する限りニコチン依存は解消されない。本数が減つても喫煙する限りニコチン依存は解消されない。

煙に含まれ、強い依存性があるニコチンが原因。ニコチンは脳に達すると、快感物質ドーパミンを放出させる働きがある。喫煙を繰り返すと体が快感を持続させようと、ニコチンを求めるようになる。れっきとした依存症だ。

健康への害が分かっていてもやめられないたばこ。これから禁煙を目指す人の心構えや成功のためのアドバイスを、県内の医療関係者らでつくる禁煙啓発団体・タバコフリー岡山の事務局長で、「佐藤医院」（岡山市北区旭町）の佐藤涼介院長（55）に聞いた。

## 卒 煙 …… 岡山からの報告 ……

### 下 成功のために

# 冷静にメリット考えて

脱ニコチン依存 病院治療も有効

禁煙の目的を明確にする  
ことだ。健康面はもちろん、1箱400円として1日1箱吸つている人なら1年で約14万6千円、10年で146万円の節約になる。臭いも克服できるなど利点が多い。自分だけではなく、家族のためにと考えると決意も固く

禁煙外来ではどんな治療をするのか。人が挑戦し、7割近くが成功している。5月にもことを防ぐ錠剤を使った治療が主流だ。通常は12週間服用し、徐々にたばこがおいしく感じなくなったり、やめられる。腕や背中に貼るニコチンパッチ

禁煙の目的を明確にする  
ことだ。健康面はもちろん、1箱400円として1日1箱吸つている人なら1年で約14万6千円、10年で146万円の節約になる。臭いも克服できるなど利点が多い。自分だけではなく、家族のためにと考えると決意も固く

禁煙は短期間で効果を実感できる。2～3週間で肺活量や血圧が改善、た20代男性が成功した。患者の中には、40年間吸っていた人や10代からの中年吸烟者らさまざまな人が

禁煙の目的を明確にする  
ことだ。健康面はもちろん、1箱400円として1日1箱吸つている人なら1年で約14万6千円、10年で146万円の節約になる。臭いも克服できるなど利点が多い。自分だけではなく、家族のためにと考えると決意も固く

禁煙は短期間で効果を実感できる。2～3週間で肺活量や血圧が改善、た20代男性が成功した。患者の中には、40年間吸っていた人や10代からの中年吸烟者らさまざまな人が

禁煙の目的を明確にする  
ことだ。健康面はもちろん、1箱400円として1日1箱吸つている人なら1年で約14万6千円、10年で146万円の節約になる。臭いも克服できるなど利点が多い。自分だけではなく、家族のためにと考えると決意も固く

禁煙は短期間で効果を実感できる。2～3週間で肺活量や血圧が改善、た20代男性が成功した。患者の中には、40年間吸っていた人や10代からの中年吸烟者らさまざまな人が

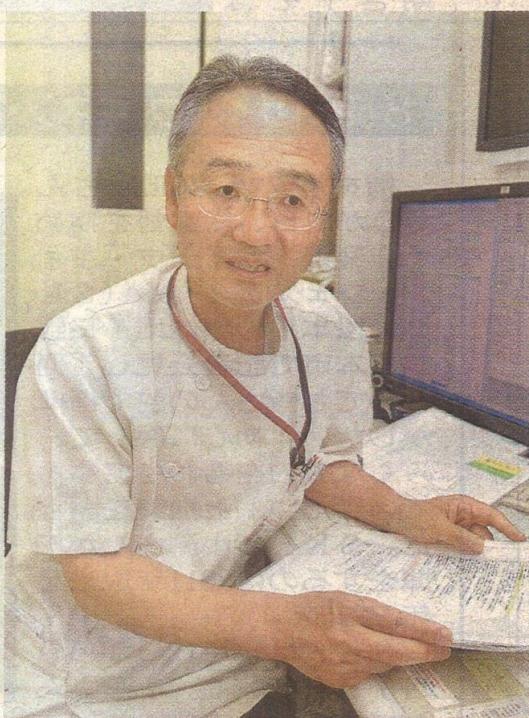
禁煙の目的を明確にする  
ことだ。健康面はもちろん、1箱400円として1日1箱吸つている人なら1年で約14万6千円、10年で146万円の節約になる。臭いも克服できるなど利点が多い。自分だけではなく、家族のためにと考えると決意も固く

禁煙は短期間で効果を実感できる。2～3週間で肺活量や血圧が改善、た20代男性が成功した。患者の中には、40年間吸っていた人や10代からの中年吸烟者らさまざまな人が

禁煙の目的を明確にする  
ことだ。健康面はもちろん、1箱400円として1日1箱吸つている人なら1年で約14万6千円、10年で146万円の節約になる。臭いも克服できるなど利点が多い。自分だけではなく、家族のためにと考えると決意も固く

啓発団体・タバコフリー岡山

佐藤事務局長に聞く



「禁煙成功には目的を明確にすることが大切」と話す佐藤事務局長

たばこを勧めないことはあるが、たばこを吸わないこと、目の前で吸わないこと。決意が揺らいでいる人は、最初の目的を思い出させてあげて。本人も支える人の顔を思い浮かべながら挑戦を続けてほしい。

た。舟越俊司が担当しまし