

たばこを吸うと ストレス解消になるのか



喫煙者が禁煙しない（できない）理由として、たばこを吸うと、①集中力が上がるから、②ストレス解消になるから、③リラックスできるから、④頭が冴えるから、などといった声をよく聞きます。本当に喫煙のメリットなんてあるのでしょうか？

喫煙で日常生活のストレスは解消されません

①～④の声は図にすると右のようになります。①については、ニコチン離脱症状でイライラしていて、そもそも集中力が低下していたところ、たばこを吸ってイライラが収まっただけのことを「集中力が上がる」かのように誤解しています。②や③についても、単にイライラが解消しただけのことを「ストレス解消」「リラックスできる」と誤解しています。④については、ニコチン摂取による興奮作用を「頭が冴える」と誤解しています。



図に示したとおり、自分に都合よく誤解していますね。喫煙者がメリットとしてあげる「ストレスの軽減」は、**実のところニコチンの離脱症状が緩和されたに過ぎない**のです。ですから、喫煙で日常生活のストレスが解消されることはありません。

むしろ、禁煙することでニコチンの離脱症状から解放されれば、たばこが吸えないストレスはなくなります。禁煙は最初苦しいかもしれませんが、誤解に惑わされることなく取り組んでみてはどうでしょうか。

日通健保では禁煙しようとしている方を サポートしています！

参加される方は、申込書と同意書を日通健保へ送付してください。
詳細は日通健保ホームページへ。

8月から
スタート
しています

継続事業

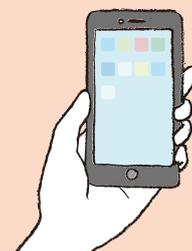
禁煙治療プログラム (医療機関に3カ月間・5回通院)

禁煙外来（健康保険適用の医療機関）で禁煙指導や禁煙補助薬（貼り薬：ニコチンパッチ等）を使用した治療を受け、医師から禁煙達成と認められた方に、日通健保が自己負担額（3割分）を補助します。

※禁煙補助薬として、飲み薬（チャンピックス）を使用した場合は、禁煙治療プログラムの費用補助対象とはなりませんので、ご注意ください。

新規事業

オンライン禁煙プログラム (通院なし、6カ月間スマホアプリでサポート)



通院せずに、すべてスマホでできるオンライン禁煙プログラムがスタートしています。ビデオ通話で指導を受けられ、ニコチンパッチが自宅に届きます。