

ポイントを抑えれば
やめやすくなる

女性が禁煙するためのコツ



WG女性の喫煙率

ワールグループの女性の喫煙者の割合は、全国平均よりもかなり高くなっています。

タバコは依存性を持つ薬物で、男性より女性の方がタバコの害を受けやすいとされています。

喫煙者の割合（％）

	男性	女性
全国平均	24.8%	6.2%

女性にとってのたばこの影響

タバコは女性ホルモンの働きを抑制してしまうため、喫煙は女性ホルモンの働きにより守られている女性の健康を害してしまう最悪のものです。

肌

血流が悪くなることでコラーゲンの生成や維持機能を著しく低下させるとされています。また煙に含まれる活性酵素などの有害物質が皮膚を老化させます。やつれて病的に見える特有の顔つき（スモーカーフェイス）になることも知られています。

骨

骨量が減り、骨粗しょう症になりやすくなります。

子宮・卵巣

喫煙が女性ホルモンの分泌を抑えるため、妊娠・出産能力を低下させます。胎児への影響も深刻で、低出生体重児や発育の遅れのリスクにもつながります。閉経を早めるとも言われています。

血管

女性が心筋梗塞になる一番の原因は喫煙です。喫煙することで危険性は8倍に増えます。

がん

肺がん以外にも女性特有のがんである乳がん、子宮がんのリスクを高めます。

女性が禁煙する時のポイント

女性は生理周期などの関係から、禁煙開始時期を選ぶにも**コツ**があります。そのほかにも禁煙成功のためのコツがいくつかあるので、ポイントを事前に押さえて計画的に進めていきましょう。

女性が禁煙する時のポイント

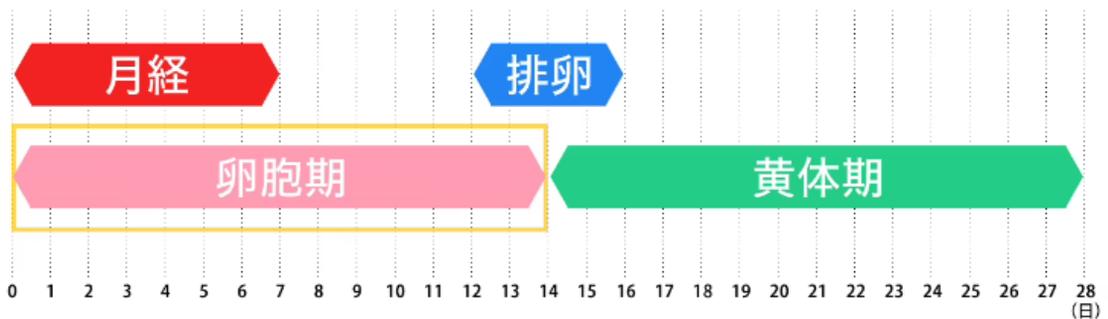
- ① 卵胞期の早い段階で禁煙を始める
- ② 生理予定日を確認する
- ③ 体重よりも禁煙を優先する
- ④ 周りの人に協力してもらう



① 卵胞期（生理開始）の早い段階で禁煙を始める

海外の研究からは「喫煙欲求」と「生理周期」には関連があることがわかっており、**卵胞期の早い段階で禁煙を始める**ことが勧められています。

これは排卵後の黄体期に離脱症状（イライラや落ち着かないなど）が強く出やすく、PMS（月経前症候群）もあいまって再喫煙率が高くなってしまう傾向にあるためです。少しでも禁煙しやすくするためにも、やみくもに禁煙をはじめめるのではなく、ご自身の生理周期に合わせて禁煙日を設定するようにしてみてください。



生理（月経）初日が卵胞期の1日目。生理痛などの様子を見ながら卵胞期の早い段階で禁煙を始めると良いでしょう



② 生理予定日を確認する

生理前や生理中は、ホルモンバランスの変化が離脱症状に影響し、症状が強く・長くなりやすいことがわかっています。また、禁煙による離脱症状に加えて、人によっては生理のつらい症状が重なってしまうため、**生理中の再喫煙率は高い傾向**にあります。

そのため生理予定日は毎月確認して、離脱症状に備えましょう。

その上で、離脱症状が悪化した場合、喫煙の代わりにどのような行動をとるか決めておくと、吸いたい気持ちもコントロールしやすくなるはずです。



③ 体重よりも禁煙を優先する

禁煙すると基礎代謝が落ち、さらに口寂しさやイライラによって食べすぎてしまうことがあります。太ることを不安に感じ再びタバコに手を伸ばしてしまう女性もいますが、ここで禁煙を持続できるかどうか重要です。

禁煙1年目は平均して2kgほど体重が増えるものの、その後は徐々に減少する傾向が見られるという研究データもあります。体重増加が気になる方は、間食を昆布など**低カロリー**のものにしたり**運動**をして体重をコントロールするようにしましょう。

その他、早食いは肥満の原因にもなるためよく噛んで**ゆっくり食べる**ことも大切です。

ある程度体重が増えることは仕方ないため、身体のことを考えてまずは**禁煙を優先**してください。その上で、食事内容や食べ方に気を付けながら、体重が増える要因を減らすようにしましょう。



④ 周りの人に協力してもらおう

女性は離脱症状の出方が強い分、1人よりも周りを巻き込んだ禁煙の方がうまくいきやすいです。

禁煙は孤独との戦いでもあり、寂しさからタバコに再び火をつけてしまう方もいます。

孤独感を少しでもやわらげるためにも、**禁煙を応援・協力してくれるサポーター**を周囲に増やしましょう。

+ サポートプログラム

ノンスモ禁煙サポートプログラムのご案内

対象者 : ワールド健康保険組合加入社員

申込期間 : 3月31日(月)まで

費用 : 2000円(税込)



<https://www.world-kenpo.com/nonsmoking/index.html>

プログラム内容

お申込み	サポートメール	禁煙チャレンジ	情報提供メール	終了
URLまたはQRコードからお申込み	参加受付後、数日以内にサポートメールの配信が開始(10日間)	サポートメールと同時期にニコチンガムをお届け(2週間分)	月に1回、禁煙に関する情報メールを配信メールやチャットでタバコに関する相談も受付	6か月後プログラム終了