

「まず減煙」は余計にツライ!?

「たばこはやめられないから、とりあえず本数を減らしてみる」「タール 10 mgから 3 mgに落としてみる」など、健康のためにたばこの本数を減らす減煙や低タール・低ニコチンといった”軽いタバコ”に替えることを試みる方は多いように感じます。

しかし、本数を減らしたり、タールを落としたとしても、健康上のメリットはあまりないのです。

軽いタバコのフィルター側面には空気穴が多く開いており、煙が薄まるような仕組みになっていますが、実際に吸うときは唇でふさがってしまいます。

・吸った気がしないから、深く吸う、根元まで吸う
・吸った気がしないから、本数を増やしてしまう
など無意識のうちに自分で調節してしまう
⇒タールを落としても体内に入るニコチンや有害物質の量は変わらないといわれています

吸う本数を我慢して減らしても、同様に吸い方を調整してしまうため、期待するほどの健康上のメリットはないのです。

むしろ吸う間隔が長くなると…
・イライラや落ち着かないなどのニコチン切れ症状はより強くなる
・次の一本で症状が改善すると、非常においしく感じてしまう
⇒本数を減らすつもりが、逆にたばこから離れられなくなってしまう

禁煙しようと思ったら、スパッと吸うことをやめ、お近くの禁煙外来にご相談することをお勧めします。