

卒煙kyutechプログラムのご案内

1. 目的・内容・期間

このプログラムは、禁煙を目的とした学生・教職員を対象とする個別健康支援プログラムです。「卒煙（そつえん）」とは、皆さん自身が強制されることなく積極的に禁煙に取り組み、喫煙習慣を卒業するという意味です。私たちはみなさんの卒煙に向けて支援し、健康づくりを応援します。プログラムの期間は、開始からおよそ3か月間（13週程度）を予定しています。いずれも皆さんの都合の良い時間に、週1回各キャンパスの保健センターに来室していただき、測定・面談を行います。

◇測定【呼気中CO濃度・体重・血圧】

◇保健師による面談

※禁煙補助薬を使用する場合のみ医師の診察があります。（予約制）

※測定・面談・診察は原則週1回ですが、ご都合により調整可能ですので、ご相談下さい

2. 禁煙支援コースの選定について

ニコチン依存症スクリーニングテスト、ニコチン依存度指数調査の検査結果に基づき、支援コースを決定します。ニコチン依存度が高い方にはニコチンパッチを用いたニコチン置換療法やチャンピックスを使用する禁煙治療を、ニコチン依存度が低い場合は、面談によるフォローを行います。いずれも費用は無料です。

3. プログラム参加のメリット・デメリット

メリット

① ラクに禁煙をスタートできる

ニコチン置換療法は、今までニコチン離脱症状のつらさに禁煙をあきらめていた方も、手軽で簡単に禁煙をスタートできます。

② 禁煙の成功で健康を取り戻せる

喫煙期間が長い方も、たばこをやめたその時から、すぐにタバコのダメージから回復しようとする機能が働き始めます。血圧の正常化、心臓病のリスクが半減、運動能力の改善、臭いや味覚の復活、がんになる確率が減少するなど、自分自身の健康には良いことばかりです。

③ 家族や周囲の方の健康のために

受動喫煙によって、タバコを吸わない人たちにも重大な健康被害を与えています。

特に女性は、月経不順や不妊症の原因になったり、妊婦には流産や低体重児が生まれやすくなるなど、赤ちゃんへの悪影響もあります。大学においても受動喫煙対策で、たばこを吸わない人の健康を守ることが求められています。

④ お金がたまる

⑤ タバコが吸える場所を探さなくてよい

⑥ ごはんが美味しく感じる



デメリット

① ニコチン離脱症状

ニコチンに依存していた身体の中から、ニコチンが抜け出すために「イライラ落ち着かない」「不安感」「タバコが吸いたい気持ち」「頭痛」「不眠」など様々な離脱症状が出現しますが、長くても2～3週間で消失します。

② 一時的に体重増加がみられる

食欲の亢進や口さみしさによる嗜好品の摂取、ニコチンによるエネルギー消費作用がなくなるなどの理由で、禁煙後の約80%の方が平均2～3kg程度太りやすくなります。

体重増加を防ぐ生活習慣を身につけ、体重をコントロールする方法をプログラムで支援していきます。

③ ニコチン置換療法の副作用(禁煙補助薬使用の場合)

ニコチンパッチ:かゆみ、発疹などの皮膚症状、頭痛、不眠 など

チャンピックス :吐き気、頭痛、便秘、お腹の張り、不眠 など

医師の診察のもと処方しますので、不安がございましたら医師へご相談ください。

4. プログラムを中断する場合の取り扱いについて

皆さん自身が強制されることなく禁煙に取り組むことを目的としているため、プログラムを自己判断で中断することができます。ただし、途中で中断した場合でも不利益が及ぶことはございませんが、同一年度での卒煙プログラムの参加はできません。

また、**禁煙開始設定日以降、タバコを3本以上喫煙した場合は、プログラム中断とします。**

スッパリやめることが禁煙成功率をあげ、「1本だけ・・・」がタバコから余計に離れなくなる原因となりますので、ご理解をお願いします。

5. 個人情報・データの取り扱いについて

労働安全衛生向上のために集団の情報を学会等に発表することがあります。その場合でも、個人が特定されないことがないように十分に配慮するとともに、知り得た個人情報を外部に漏らすことはございません。安心してご利用ください。

九州工業大学保健センター所長 落合 秀夫

☆お問い合わせ先☆ 各キャンパス保健センター

戸畑：093-884-3065

E-mail：hok-hoken@jimu.kyutech.ac.jp

飯塚：0948-29-7513

E-mail：hok-j_hohoken@jimu.kyutech.ac.jp

若松：093-695-6017

E-mail：hok-sehoken@jimu.kyutech.ac.jp

ご不明な点等がある場合は
お気軽にお問い合わせ下さい。

