

？喫煙者のはてな？

よく禁煙するための情報や、禁煙に成功した人を対象とした情報は多く拝見しますが、ここでは喫煙者に対してふとした疑問について紹介します！

タバコを吸うきっかけは？

禁煙者からすると、喫煙者は「なぜタバコを吸うようになったのか？」疑問に思うのではないのでしょうか？ここではタバコを吸うようになったきっかけの一部を紹介します。

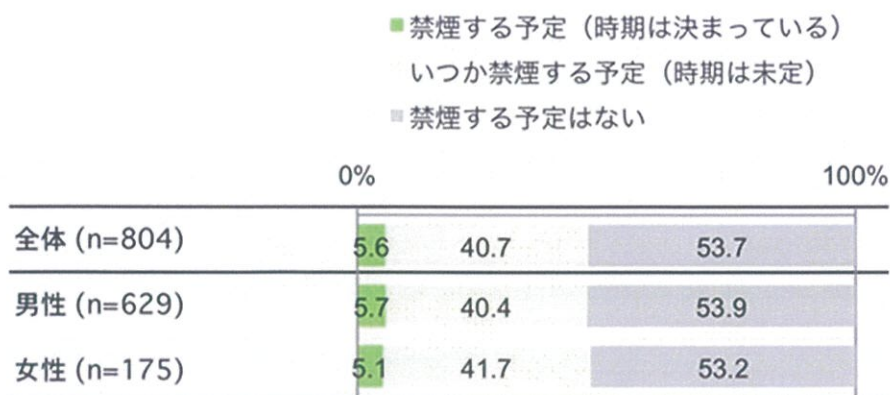
タバコを吸う人たちは「自発的に」、「人から進められて」が多く、中には「その当時、付き合っていた人が吸っていて興味が出たから」、「大学時代の先輩からの影響で」など、**周囲の喫煙者から影響を受けて吸い始めた経緯**が多いです。また「コンビニでアルバイトをしていて商品のタバコを踏んでしまって弁償してから」などと、思いがけずタバコが手に入ったはずみで吸い始めた人もいます。

もともと吸ってみたいかったかどうか、ですが、「吸いたかった」という声をはじめ、「興味・好奇心があった」、「憧れがあった」、「恰好つけたかった」など、**喫煙に積極的だった人が最も多く半数以上**。「親が美味しそうに吸っているのを見て興味があった」、「父親が喫煙者だったので自分もタバコは吸うものという考えがあった」など、**喫煙者だった親の影響**を理由に挙げる人のほか、「90年代初期、ファッション、音楽、映画、文学どこを見てもタバコが欠かせないアイテムで、味を知らないと理解できない描写だった」との回答も。様々な作品をより深く理解するために喫煙し始めた人、好きな漫画やゲームに登場する喫煙者のキャラクターに憧れた人もいます。

J-CASTトレンド <https://www.j-cast.com/trend/> 参照

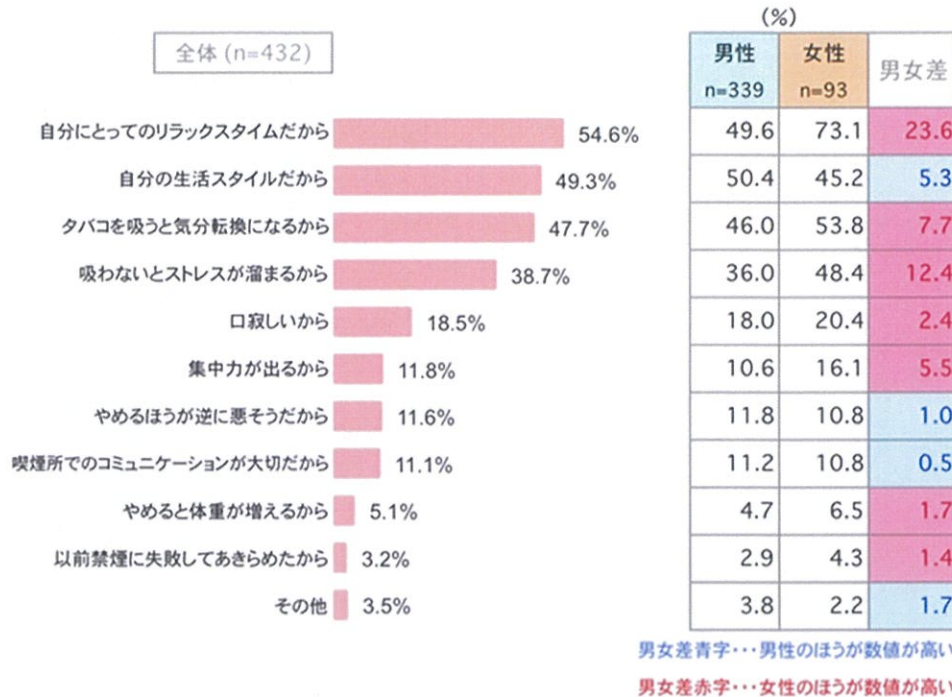
なぜタバコを吸うの？禁煙しようと思わないの？

きっかけは周囲の影響が大きいようですが、**なぜタバコを吸い続けているのでしょうか？**禁煙は考えていないのでしょうか？



調査機関：インターワイヤード株式会社が運営するネットリサーチ『DIMSDRIVE』実施のアンケート「喫煙・禁煙」。
期間：2018年6月20日～7月10日、DIMSDRIVEモニター3,893人が回答。エピソードも同アンケートです。

喫煙者に「禁煙する意向」を尋ねたところ、「禁煙する予定（時期は決まっている）」(5.6%)、「いつか禁煙する予定（時期は未定）」(40.7%)、「禁煙する予定はない」(53.7%)となりました。全体的な喫煙者の割合は年々減ってきてはいるのですが、現時点で禁煙を具体的に計画している喫煙者は少ないようです。では、タバコをやめたいと思わない理由は何なのでしょう？



調査機関：インターワイヤード株式会社が運営するネットリサーチ『DIMSDRIVE』実施のアンケート「喫煙・禁煙」。
期間：2018年6月20日～7月10日、DIMSDRIVEモニター3,893人が回答。エピソードも同アンケートです。

「禁煙する予定はない」と答えた人の、禁煙したいと思わない理由の上位は「自分にとってのリラックスタイムだから」(54.6%)、「自分の生活スタイルだから」(49.3%)、「タバコを吸うと気分転換になるから」(47.7%)となりました。

男女別に見ると、男性は「自分の生活スタイルだから」(50.4%)が僅差で1位。一方女性は「自分にとってのリラックスタイムだから」(73.1%)が圧倒的に多い理由でした。

bizSPA!フレッシュ <https://bizspa.jp/> 参照

喫煙者は喫煙者でもヘビースモーカーな人、そんなに吸わない人の違いって何？

喫煙者の中では、1日20本以上吸っているような人や、1日5本以下、または飲み会などの席でしか吸わない方もいますよね。この人たちの違いとは何でしょう？

上記に述べたようにそれぞれの生活スタイルやリラックスタイムによると思いますが、たくさん吸う方と吸わない方の違いにはニコチン依存度が大きく関わっています。

喫煙者の中でもニコチン依存度は人それぞれです。ニコチン依存度が高いほどヘビースモーカーな人が多いです。逆にニコチン依存度が低いほどライトスモーカーの方が多く、禁煙に成功する方も多いです。裏面にニコチン依存度テストを載せていますので、喫煙者の方はご自身のニコチン依存度を確認してみるのはいかがでしょうか？

ファガストロームのニコチン依存度テスト

Q1 朝起きて、最初のたばこを吸うのは何分後？			
a. 5分以内	3点	c. 31～60分	1点
b. 6～30分	2点	d. 60分以降	0点
Q2 禁煙の指定がある場所でも禁煙するのがつらいですか？			
a. はい	1点	b. いいえ	0点
Q3 1日の喫煙で、どちらがよりやめにくい？			
a. 朝の最初の1本	1点	b. その他の1本	0点
Q4 1日に何本吸いますか？			
a. 31本以上	3点	c. 11～20本	1点
b. 21～30本	2点	d. 10本以下	0点
Q5 起床後数時間のほうが、他の時間帯より多く喫煙しますか？			
a. はい	1点	b. いいえ	0点
Q6 風邪などで寝込んでいる時も、喫煙しますか？			
a. はい	1点	b. いいえ	0点

0～3点 依存度低い

あなたの「たばこ依存度」は低いです。そのため、やめたい気持ち十分に固まっていればたばこことサヨナラできるはずです。

4～6点 依存度中程度

ニコチン依存の離脱症状が妨げとなって、過去に禁煙に失敗している場合、対処法を決めておきましょう。ニコチンガムやパッチも有効です。

7～10点 依存度高い

あなたの「たばこ依存度」はかなり進んでいます。たばこをやめるときには、禁断症状が強くなることを覚悟しましょう。でも、ニコチンガムやパッチの利用すれば、仕事などの日常生活に支障をきたすことなく禁煙に取り組みます。

出典：日本呼吸器学会