

知っておきたいたばこ健康について 思い立った今がやめ時！あなたとあなたの大切な人のために、禁煙しませんか？

たばこの煙には、約5,300種類の化学物質が含まれ、その中には約70種類の発がん性物質が含まれています。喫煙はがんの原因になるだけでなく、様々な病気のリスクを高めます。また、たばこの煙は、喫煙者本人だけでなく、受動喫煙によって周囲の人の健康にも悪影響を与えます。たばこは百害あって一利なし。まずは気軽に禁煙のスタートラインに立ってみませんか？

喫煙・受動喫煙による健康への悪影響

喫煙は、がんの原因になることは広く知られていますが、喫煙を続けることによって様々な病気のリスクが高まります。

(喫煙によりリスクが高まる病気の一例)

呼吸器系の病気	●COPD（慢性閉塞性肺疾患）※COPDの原因の90%はたばこの煙！ ●気管支炎 など
心臓や血管の病気	●狭心症 ●心筋梗塞 ●脳卒中 など
その他の病気	●がん ●胃潰瘍 ●十二指腸潰瘍 ●歯周病 ●糖尿病 など

たばこがやめられないのは「病気」



Q：たばこが健康に悪いことはわかっているけど、意思が弱くてどうしてもやめられない・・・

A：たばこがやめられないのは気持ちの問題ではなく、「ニコチン依存症」という病気の可能性があります。身体的依存の場合、薬や病院での治療方法があります。



たばこはストレス解消になる？

たばこはストレス解消になると言う人がいますが、これは大きな間違いです。たばこに含まれているニコチンは、麻薬と同様の依存性薬物です。たばこ（ニコチン）が切れると、イライラする、落ち着かないなど様々な不快な身体症状を引き起こします。

喫煙者がたばこを吸ってほっとする状況は、ニコチン切れの身体にニコチンが入ることによる充足感です。ストレス解消と思っているのは、実はたばこによって作られたストレスを次のたばこによって埋めているだけ。仕事や人間関係のストレスはたばこでは解決しないのです。

たばこから卒業しよう

禁煙治療や禁煙補助剤を利用すると、比較的楽に禁煙に成功しやすいことが分かっています。最近では、一定の条件を満たせば禁煙治療には健康保険が適用するようになりました。また、気軽に始められる禁煙方法もありますので、ぜひご検討ください。

禁煙治療のモデルケース（一定の条件あり）

禁煙治療は、合計5回の通院が基本となっています。保険適用の場合、1万3千円～2万円程度の費用がかかります。

受診時期	治療内容
治療前の問診・診察	禁煙治療のための条件確認
初回診察	1 診察
再診①(2週間後)	2 呼気一酸化炭素濃度の測定
再診②(4週間後)	3 禁煙実行、継続に向けてのアドバイス
再診③(8週間後)	
再診④(12週間後)	4 禁煙補助薬の処方

気軽に始められる禁煙方法 傑作2選

- その1 「禁煙開始日を決めて、周囲に宣言する」
- その2 「吸いたくなったらの対処法を考えておく」

長年の生活習慣の中で、定期的に喫煙する癖がついている人は、気分転換などのタイミングでたばこを欲してしまいます。このような場合の対処法を考えておくと、急な喫煙欲求にも対処が可能になります！
例)「朝起きて一服…」の代わりに、コップの水で胃腸を活発にしましょう。お腹の調子も良くなり、朝ごはんもおいしく食べられます♪