

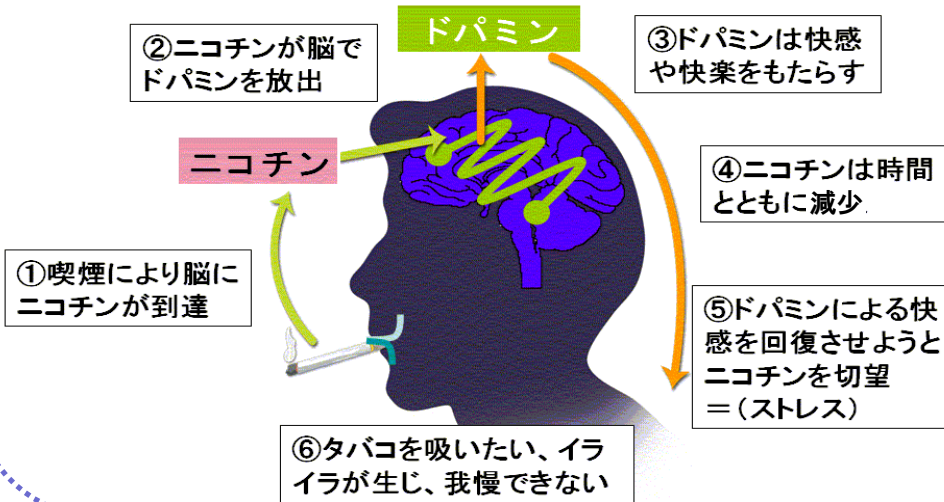
# 禁煙のおすすめ



タバコが健康に悪いことは分かっている。しかも、タバコの値段は上がっていく。禁煙ができるならしたい(してほしい)、と思っておられる方も多いのではないのでしょうか。思い立ったその時が、禁煙を始めるチャンスです！

## ★ニコチン依存症について タバコがストレスをつくっている！

喫煙者の方は、タバコを吸った時にイライラがスーッとおさまっていく感覚があると思います。これは、血液中のニコチンが減ることにより起こるイライラが、再びタバコを吸ってニコチンを補給することにより、脳から快感を生じさせるドーパミンが出て、快感を感じているのです。



あなたのイライラの原因は喫煙によるものかもしれません！「ニコチン依存症」は、治療が必要な病気です。

## たばこを吸うと肺が真っ黒に！！

非喫煙者



10本/日 × 50年



喫煙者は、新型コロナウイルス感染症で重篤化するリスクが高い！といわれています。



60本/日 × 55年



## ★禁煙外来でご相談を！



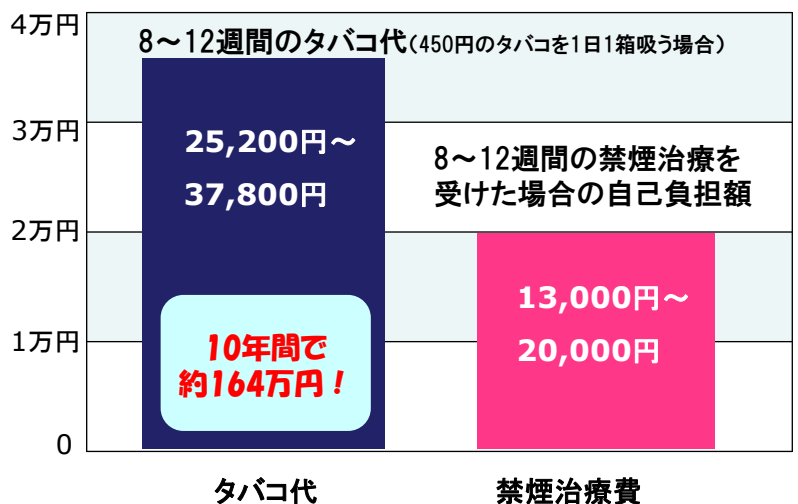
禁煙の最大の障害は、ニコチンの禁断症状です。禁煙外来で処方される「禁煙補助薬」(飲み薬や貼り薬等)を使うと、禁断症状を抑えることが出来るため、比較的楽に、しかも自力に比べて3~4倍禁煙に成功しやすくなる事が分かっています。

★治療の期間: 約12週間 (診察を5回受ける)

★治療にかかる費用: 1万3,000~2万円程度

(健康保険等で禁煙治療のみを行った場合の自己負担額)

### 健康保険等の適用と禁煙治療にかかる費用 ¥



## ★禁煙のメリット



## ★禁煙成功のためのコツ

20分後	血圧や脈拍が落ち着く。
数日後	味覚や嗅覚が改善する。
2週間～3ヶ月	心臓や血管など、循環機能が改善する。
1～9ヶ月	咳や喘鳴が改善する。スタミナが戻る。
1年後	肺機能の改善がみられる。 (軽度～中等度の慢性閉塞性肺疾患のある人)
2～4年後	狭心症や心筋梗塞といった心臓の病気のリスクが、喫煙を続けた場合に比べて減少する。
5～9年後	肺がんのリスクが、喫煙を続けた場合に比べて低下する。



- ・最後の1本でタバコ、ライター、灰皿を捨てる。
- ・タバコが吸いたくなる場所(喫煙コーナー、宴会、飲み屋、パチンコなど)最低2週間(できれば3ヶ月)は避ける。
- ・喫煙者に近づかないようにする。
- ・禁煙を開始して、最初の3日間が特に辛いので、年休をとって仕事を休む。
- ・期日を決めて一気に禁煙する。本数を徐々に減らす、軽くする、加熱式タバコ等に変更する・・・はNG!
- ・家族や職場、友人に「禁煙宣言」をする。



## ★新型タバコにもニコチンが入っている!

新型タバコは、「電子タバコ」と「加熱式タバコ」の2種類があります。どちらも紙タバコと同じく、健康に悪影響があるといわれています。



### 電子タバコ

- VAPEなど  
液体(リキッド)を加熱して発生させたエアロゾルを吸引するタイプ  
※日本ではニコチンを含まないリキッドしか認可販売されていませんが、輸入品にはニコチンが含まれるものもあります。

**発がん物質やニッケルやクロムなどの重金属は従来のタバコ以上に含まれています。**

### 非燃焼・加熱式タバコ

- iQOS,glo  
葉タバコを直接加熱し、ニコチンを含むエアロゾルを吸引するタイプ
- Ploom TECH  
有機溶剤からエアロゾルを発生させた後、タバコ粉末を通過させ、タバコ成分を吸引するタイプ

**ニコチンや有害物質含有量は従来のタバコとほぼ同レベルといわれています。**

●新型タバコでも、血中のニコチン濃度はほとんど差がありません。

つまり、新型タバコに変えても、ニコチン依存症から抜け出すことはできません。

**禁煙をするためには、すべてのタバコをきっぱりやめることが大事です!**



- ・タバコの煙には、約70種類の発がん性物質やニコチン、一酸化炭素などの有害物質が含まれています。
- ・副流煙(タバコの先から出ている煙)には、有害物質が、主流煙(喫煙者が吸い込む煙)の数倍含まれています。
- ・受動喫煙により、脳卒中、肺がん、虚血性疾患、喘息、乳幼児突然死症候群を発症する危険が高くなります。ご自身の健康はもちろん、大切な家族や周りの方の健康を守るためにも、1日も早い禁煙への決断を強くお勧めします!

