

禁煙外来のご案内

タバコを吸うのはなぜ？

タバコが健康に悪いのはわかっているし、吸える場所も減ってきて肩身が狭い：いつでもやめられると思って吸い始めたのに、タバコと離れられなくなってしまう、禁煙に挑戦してもつい吸ってしまうのはなぜでしょう？

これはタバコの煙に含まれるニコチンが麻薬にも劣らない、強い依存性を持つからです。そのため現在では喫煙習慣の本質は「ニコチン依存症」という治療が必要ない病気になるまでされています。風邪を意志の力で治せないように、病気である「ニコチン依存症」を意志の力で治すことは難しいのです。

とはいえ、ストレスの多い社会で生活するのにタバコは欠かせないと考える方も多いでしょう。実はイライラは仕事や家庭だけが原因ではなくタバコを吸っているがゆえ、吸い終わって1時間もしないうちにニコチン切れ症状がおこしている可能性が高いのです。一番リラックスしている寝起きの時間にタバコを吸いたくなるのは、ニコチン切れ時間

が長くなるためと考えられます。

それでは、まず減煙や低タールの軽いタバコに変えてみてはどうでしょうか。残念ながらニコチン依存症になると脳が一定のニコチン量に達するまで喫煙を要求するため、結局本数が増えたり、吸う間隔が長くなると禁断症状が強くなり、よりタバコから離れられなくなってしまう。

禁煙のメリットは？

長年吸ってきて今さら禁煙しても無駄などと考えていませんか？禁煙は始めたら短期間のうちに効果を実感できる楽しい作業ともいえます。例えば肺機能は禁煙を始めて2週間〜3ヶ月で回復がみられます。咳や息切れも1〜9ヶ月で改善し、継続すると様々な疾患リスクが非喫煙者に近づいていきます。禁煙に遅すぎはありません。

禁煙すれば健康面以外でも、美容や金銭面、その他生活に関わる多くのメリットが得られます。

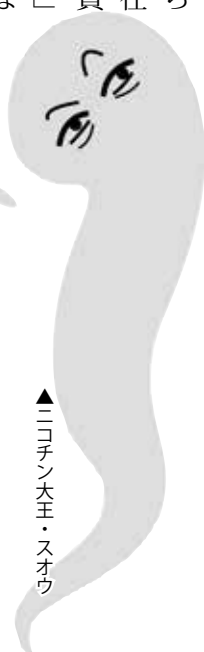
禁煙治療の実際は？

2006年より禁煙治療に健康保険等が適用され、患者さん負担も軽くなりました。

禁煙治療を健康保険等で受けるには一定の要件があり、1回目の治療で医師が確認し、要件を満たさない場合でも、自由診療で禁



▲高知県たばこ対策啓発キャラクター スワンキー



▲ニコチン大王・スオウ

煙治療を受けることができます。健康保険等で禁煙治療のみを行った場合の自己負担額（3割負担）は12000円（19000円程度です。（約1ヶ月分のタバコ代程度））

現在禁煙のための薬には「飲む」「貼る」「かむ」タイプの3種類があり、それぞれの特徴を知って医師と相談の上、薬選びの参考にしてください。

標準的な禁煙治療のスケジュールでは12週間にわたり、合計5回の診療が行われます。禁煙外来を受診していただければ、禁煙を継続するためのアドバイスや、禁煙補助薬の処方を受けることができるため、禁煙は成功しやすくなります。



▲スエンキー

あなたがそろそろ禁煙しようかと考え始めているなら今がチャンスです。

早明浦病院では医師と2名の看護師、薬剤師のチームで禁煙外来を2年前から始めています。ご相談にも応じますので、お気軽にお声かけください。

1ヶ月のタバコ代で禁煙治療ができます！さあ、あなた自身の健康のため、未来の子供たちのため、アンチエイジング、禁煙を始めましょう。



▲スモーキー

「いちいちタバコやめようかな」

禁煙外来は毎週月〜金曜日午後2時〜3時30分、ご予約はお電話で!!