



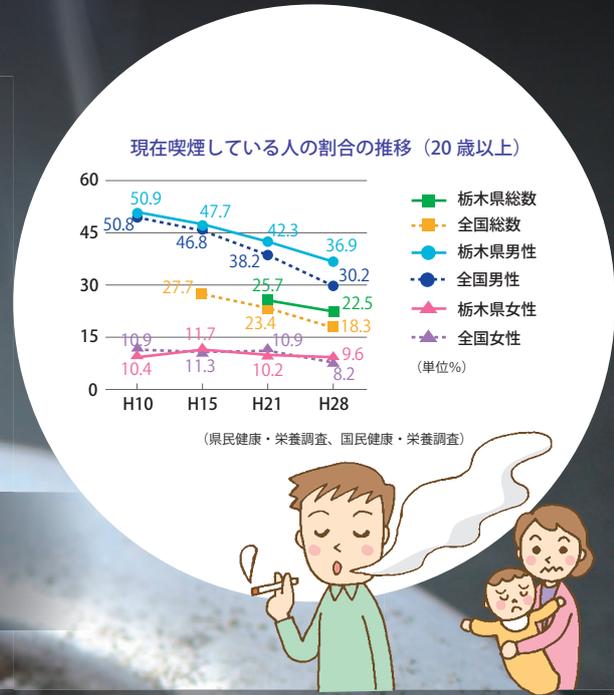
禁煙治療のススメ

禁煙は疾病予防の第一歩！

たばこの害は、肺がんだけではなくありません。喫煙していると、脳卒中、心臓病、慢性閉塞性肺疾患 (COPD)、糖尿病、胃潰瘍、歯周病など、様々な病気にかかりやすくなります。

日本では、年間 12～13 万人が喫煙によって亡くなっていると推定されています。日本人最大の死亡リスク、それは「喫煙」なのです。

受動喫煙による周囲の人への健康被害も大きな問題です。特に乳幼児は影響を受けやすく、受動喫煙と乳幼児突然死症候群 (SIDS) との関連は確実とされています。



あなたとあなたの大切な人のために、
禁煙しましょう。

「やめたいけどなかなかうまくいかない…」と悩んでいる方は、ぜひこの機会に「禁煙治療」をご検討ください。

禁煙治療 ってなに？



禁煙を成功させたいという人に対し、医師が禁煙指導を行うのが「禁煙治療」です。

治療では貼り薬や飲み薬等の禁煙補助薬を使い、ニコチン切れのイライラ等の離脱症状を和らげます。

また、一人ひとりの状況に合わせた医師からのアドバイスを受けることができるので、自分一人でするより楽に禁煙することができます。

治療は 12 週間が基本で、その間に診察を 5 回受けます。

また、一定の要件を満たせば、健康保険等が適用され、医療費の自己負担も軽くなります (5 回の受診で約 2 万円)。

たばこ代 (1 日 1 箱吸う場合で 1 箱 5 0 0 円換算) と禁煙治療費の比較



※禁煙治療のための標準手順書第 6 版：2014



禁煙の効果



禁煙スタート！

20分で

心拍数と
血圧が低下

12時間で

血中一酸化炭素が
正常値に

2~12
週間で

血液循環が改善
肺機能が高まる

1年で

冠動脈性
心疾患のリスクが
喫煙者の約半分に

5年で

脳卒中のリスクが
非喫煙者と同じに

10年で

肺がんのリスクが
喫煙者に比べて
約半分に。その他の
がんのリスクも低下。

健康長寿！

「長年吸っているから今さらやめても意味がない」と思っていないですか？
今から禁煙することで、様々な健康リスクを大幅に軽減することができます。
例えば、禁煙してから10年後には、肺がんのリスクが喫煙者に比べて約半分に低下し、口腔がん、食道がん、胃がん、喉頭がん、膀胱がん、子宮頸がんのリスクも低下することが報告されています。
今からやめても十分に合います。

加熱式たばこなら、安全？

近年、加熱式たばこの利用が広がっています。
加熱式たばこもたばこの1種です。
加熱式たばこにも、依存の原因となるニコチンや、発がん性物質等の有害物質が含まれています。
健康被害の評価もこれからであり、安全性が証明されたものではないことを知っておきましょう。



禁煙治療は医療保険で受けられます

禁煙を決意したとしても、「長年の習慣をやめた口寂しさをどう埋めたらよいか」「仕事のイライラの解消法が分からない」などの不安や心配から禁煙をあきらめてしまう人がいます。

しかし、たばこをやめても失うものではありません。たばこやライター、携帯灰皿を持ち歩く必要も、たばこを吸う場所を探す必要もなくなります。

また、金銭的な余裕も生まれ、何よりも健康が手に入ります。無用な不安や心配は、専門家と一緒に対処していきましょう。

禁煙治療が保険適用になる医療機関は、県内に260施設あります。
(2018年9月1日時点)。

お近くの医療機関は、「禁煙治療 とちぎ」から検索できます。

検索

禁煙治療 とちぎ



健康長寿とちぎ

栃木県