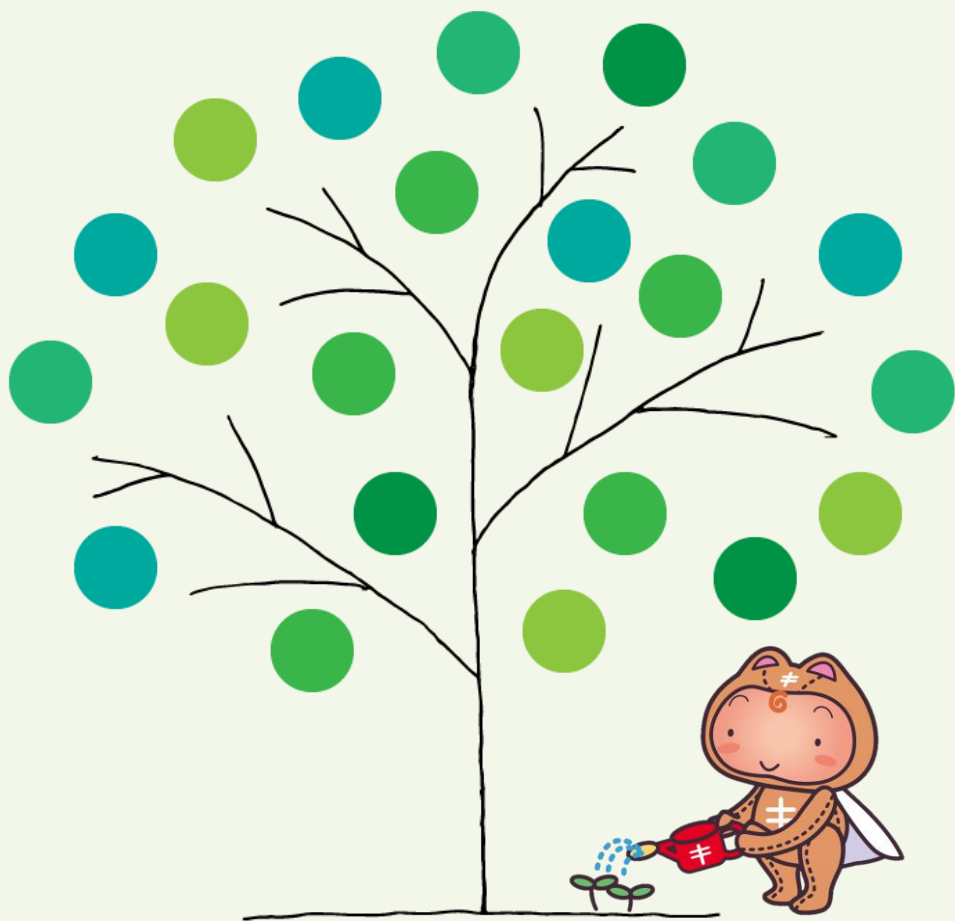


そろそろ

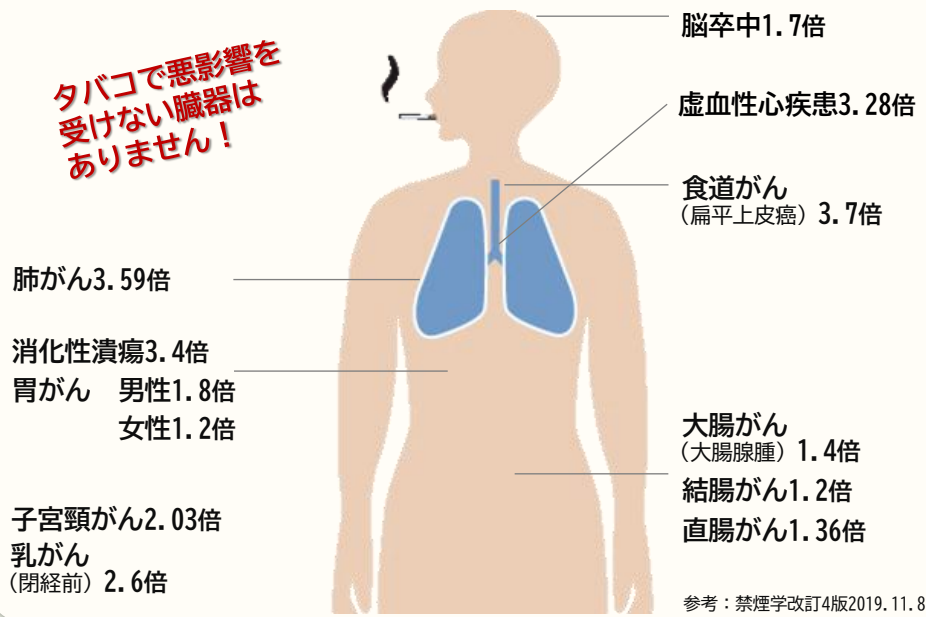
「卒煙」しませんか？



喫煙はあなたの健康リスクを高めます

国内外の長年の研究によって、肺がんに限らず、喫煙はほとんどの部位のがんの原因になると言われています。がんの他にも脳卒中や虚血性心疾患などの循環器疾患、COPD（慢性閉塞性肺疾患）などの呼吸器疾患、生活習慣病、妊娠周産期の異常（早産、低出生体重児、死産、乳児死亡など）、歯周病などさまざまな病気の原因にもなります。

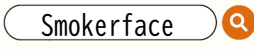
● 喫煙によるがん等のリスク



● タバコは「美容の大敵」です

喫煙により、ビタミンCが破壊される他、コラーゲンの減少、血行障害による「しわ」「たるみ」で、お肌は5～10年早く老化します。

タバコを吸い続けていると、どんな顔に変化していくのか予測してくれるアプリもあります



※イメージ写真
喫煙者(左)と非喫煙者(右)の双子の姉妹

BBC NEWS
<http://news.bbc.co.uk/1/hi/health/1566191.stm>

● COPD (慢性閉塞性肺疾患)

別名「タバコ病」とも呼ばれていて、「肺気腫」や「慢性気管支炎」がこれに含まれます。タバコの煙を間接的に吸い込むことで、**吸わない人もCOPDの危険に直面しています。**

重症化した肺は元には戻りません



- タバコを吸っている (吸っていた)
- 階段を上がっただけで息が切れる
- せきやたんが長引く



- タバコ以外の原因もありますが、COPD患者の約90%はタバコと関係があります。
- 喫煙者のほぼ100%に呼吸細気管支気道壁に炎症がみられます。
- COPDは気づかずに重症化します。そのため安静時でも息切れが起こり呼吸不全で死に至るケースもあります。

「たばこの煙によって引き起こされる病気」

たばこのからだ WHO

WHOが発信している「タバコの煙によって引き起こされる病気」の画像です。とても衝撃的な一枚となっています。



タバコを止めるべき100以上の理由が掲載されています。

WHO世界ノータバコデー

タバコを吸わない人も、喫煙する人のタバコの煙を吸うだけで、喫煙者と同様のリスクがあります。

受動喫煙で安全なレベルは存在しません!

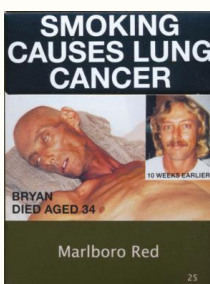


● 世界のタバコ事情

世界では分煙ではなく全面禁煙化が進んでいます。
2020年時点で屋内全面禁煙となっている国は67カ国となり、途上国を含む世界各国に広がっています。
国、州によっては、子どもが乗っている自家用車内までもが規制の対象になっています。（厚生労働省e-ヘルスネット）

ご存知ですか？世界のタバコのパッケージ

ブランド名やロゴ表示を禁止してパッケージの魅力を削減しています



【オーストラリア】



【ミャンマー】



【フランス】

左記のタバコはほんの一例です。
こんなパッケージのタバコが
日本で売られていたら・・・
皆さんは買いたいですか？

健康に関する警告を効果的にデザインすることは、喫煙を減らす有効な手段の1つなんだね



世界各国ではタバコの危険性についての警告、広告、宣伝、スポンサーの禁止を強制したり、タバコへの増税を行う等、タバコ規制措置の採用が増加しています。

● 日本の禁煙教育

日本の教育では
「喫煙の健康への影響、未成年者の喫煙の害や周りの人などへの影響」
を学んでいます。右記のイラストは仙台市内の中学校生が保健体育の授業で
描いた“喫煙が身体にどんな害を及ぼすかをアピールする警告表示（広告）”
です。喫煙という厄介で恐ろしいニコチン依存症の本質を徹底して、教育のなかで訴え続ける
ことが将来を見据えた重要課題となります。



● 新型タバコは夢のタバコではない

電子タバコ、加熱式タバコなどのいわゆる新型タバコは害が少ない！というイメージは誤りであり、WHOは新型タバコの有害性を指摘しています。
ただちに使用をやめましょう。

新型タバコは、従来のタバコより危険な側面があることから、タイ、シンガポール、カンボジア、ブラジルなどでは製造・販売・輸入を禁止しています。
また、電子タバコの使用は禁煙意欲が減退し、将来タバコを吸う確率を増加させると言われています。



● どうしてやめられない？ニコチンと脳の関係

禁煙ができるのは意志が強いから！ではありません。
禁煙できないのは意志の問題ではなく、「ニコチン依存症」という病気のためなのです。「ニコチン依存症」とは血中のニコチン濃度がある一定以下になると不快感を覚え、喫煙を繰り返してしまう疾患をいいます。



タバコを吸うと肺からニコチンが取り込まれ、急速に脳内にある受容体に結合します。快感を生む物質（ドーパミン）を多く放出することにより強い快感が得られます。

時間が経つと、ニコチンは消えドーパミンの放出も減少します。これにより、「落ち着かない」「イライラする」といった離脱症状（禁断症状）という不快な症状が現れ、再び喫煙を続けてしまう現象が起こります。

- 喫煙で「集中力が増す」「イライラが消える」は錯覚です※
- 脳に瞬時に届いて快感物質を出してすぐに消えるニコチンの作用が依存をつくります
- ニコチンは麻薬と同じくらい依存性が高いです

※喫煙をストレス解消とされているのは、実は「ニコチン切れのストレス」を解消しているだけです。タバコを吸わない人にニコチン切れのストレスはありません。

● 禁煙外来で適切に禁煙しましょう

「禁煙したいけど、なかなかやめられない」「楽に苦しまずに確実にやめたい」というのがタバコを吸っている人の願いではないでしょうか。タバコが健康に悪いとわかってはいても、タバコに含まれるニコチンの依存性が高く、禁煙することは容易ではありません。全国的な規模での禁煙治療報告によると、治療必要回数をすべて受けた人の約8割が治療終了時点で少なくとも4週間以上の禁煙に成功し、約5割が治療終了9カ月の継続禁煙に成功しています。（厚生労働省 e-ヘルスネット）

● あなたは1年でいくらタバコ代に費やしていますか？

550円のタバコを毎日1箱吸った場合

1年	365箱	200,750円
5年	1,825箱	1,003,750円
10年	3,650箱	2,007,500円
20年	7,300箱	4,015,000円

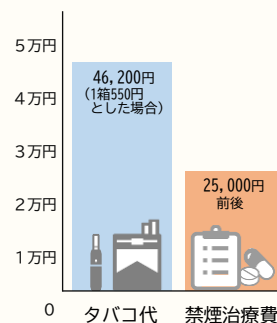
この金額・・・
どう思いますか？



● 健康保険等を使った禁煙治療費と禁煙治療期間12週間のタバコ代を比べてみましょう。

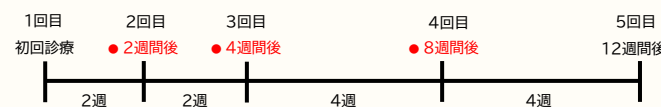
禁煙治療は、健康保険^{※1}が適用となり、12週間（3カ月）計5回の治療スケジュールで、自己負担額25,000円前後（禁煙治療薬含む）となります。一方、タバコを1日1箱吸う人の場合（1箱550円とした場合）禁煙治療に要する12週間の期間で46,200円となり、**禁煙治療費が、タバコ代よりも安いことがわかります。**

※1 健康保険治療は、一定の条件にあてはまる方が対象となります。



● 禁煙治療プログラム

初回診療から2週間後、4週間後、8週間後、12週間後に診療を受けます。



● オンライン診療に変更可能です



◆ 1 回目 ～初回診療～ 問診・検査・カウンセリング

当施設では、医師をはじめ禁煙外来スタッフが作成した“やる気になれる”オリジナルの資料をお渡ししています。禁煙を決意した患者様の心に寄り添い、サポートしながら、医師・スタッフ一同が一緒に卒煙を目指しています。



◆ 2～4 回目の受診 ● オンライン診療に変更可能です

禁煙の状況や心の状態を確認します。受診者それぞれに合った禁煙対策だけでなく、食事や運動等の体調管理のサポートも行っています。



オンライン診療



◆ 5 回目 ～12週間後～ 最後の受診です

12週間、禁煙に成功されたあなたは、晴れて卒煙です。医師により「卒煙証書」が手渡されます。



◇ 追跡調査

禁煙治療を終え卒煙した後、3カ月、6カ月、1年にハガキで禁煙を応援するための「追跡調査」を行っています。卒煙された方々が禁煙を続けられるよう支援するのはもちろんのこと、頂戴した貴重なご意見をこれから受診される方々へのサポートに活用させていただいています。



● お薬なしでも禁煙はできます！

禁煙治療でもっとも大切な方法は、認知行動療法をはじめとする、お薬を使わない心理療法です。薬剤はそれを手助けし禁煙成功率を高める補助的な役割でしかありません。当施設では、お薬にたよらない禁煙治療を望む方々に、医師・スタッフが全力でサポートし「お薬なし」の卒煙のお手伝いをさせていただいております。

あなたの「ニコチン依存度」をチェックしましょう！

「ニコチン依存症」は、治療が必要な病気とされています。
「ニコチン依存症」を判定するテストであなたもニコチン依存症かどうかをチェックしてみましょう。

ニコチン依存度チェック(FTND指数)

質問	0点	1点	2点	3点	計
1日のタバコの本数は？	10本以下	11~20本	21~30本	31本以上	
起床時からタバコを吸うまでの時間は？	1時間以降	1時間以内	30分以内	5分以内	
どちらのタバコが最も我慢しにくいですか？	右記以外 →	朝起きた目覚めの1本			
タバコを吸う回数は午前と午後のどちらが多いですか？	午後	午前			
禁煙の場所で喫煙を我慢するのは難しいですか？	いいえ	はい			
あなたは病気で体調が悪い時でもタバコを吸いますか？	いいえ	はい			

合計 点

あなたのタイプは？

- 0~3点 「ライトスモーカー」
軽度のニコチン依存症です。自分の力で卒煙が可能です。
- 4~6点 「ミドルスモーカー」
普通のニコチン依存症です。前準備をしっかりすれば、自分の力で卒煙が可能です。
- 7~10点 「ヘビースモーカー」
非常に高い依存症です。自分でやめるためには周到な準備が必要です。
禁煙外来の利用をおすすめします。

万が一、タバコを再開された場合でも遠慮なくご相談ください。
医師・スタッフが全力で禁煙のお手伝いをさせていただきます。



— 禁煙外来・オンライン禁煙診療のお申込みお問い合わせは —

- 複十字健診センター 仙台市青葉区中山吉成2-3-1
TEL:022-719-5161
- 健康相談所 興生館 仙台市青葉区宮町1-1-5
TEL:022-221-4461

詳しくはコチラ

