

健康ニュース

禁煙のすすめ

発行：稲城市立病院健診センター保健師

タバコは百害あって一利なし。耳が痛く、分かっていることばかりだと思います。タバコが健康にどう影響するか再確認し、禁煙への道しるべになる手助けができるとう嬉しいです。

タバコはどれだけ有害なのでしょう？

タバコに含まれる三大有害物質

- ①ニコチン：タバコがやめられなくなる＝依存性を引き起こす原因物質。全身の毛細血管を収縮させたり、胃液の分泌を促進して胃・十二指腸潰瘍を引き起こします。
- ②タール：64種類の発がん物質は主にタールに含まれています。
- ③一酸化炭素：慢性的な酸素欠乏状態となり、運動能力も低下。動脈硬化を促進させ、心筋梗塞や脳梗塞を引き起こします。

電子タバコにも有害物質が含まれています！

電子タバコや加熱式タバコからも有害物質は発生しています。加熱タバコを使用した際に吐き出された呼気には高濃度のPM2.5が含まれていることは実験でわかりました。電子タバコや加熱式タバコも通常のタバコと同様に有害性あります。

☀️禁煙のメリット

- ♪たばこをやめると、がん・脳卒中・心臓病など多くの病気のリスクが低下します。
- ♪咳や朝のむかつきがなくなります。
- ♪食べ物がおいしく食べられるようになります。
- ♪タバコ代がかからなくなります。(1日1箱のタバコ代は年間約18万円)
- ♪自信がついて、家族も喜びます。

禁煙外来のかかり方

たばこを簡単にやめられないのは意志の弱さの問題だけではなく、「ニコチン依存症」という病気の一つです。そのため、禁煙をうまく達成するための方法として「禁煙外来」での禁煙治療があります。当院でも禁煙外来を行っていますので、ご都合が合えばぜひ受診をお勧めします。当院の禁煙外来は、毎週月曜日 完全予約制。内科外来で禁煙外来予約のお電話を受け付けております。(042-377-0931 (代表))

禁煙治療プログラムに基づき、2週間毎に合計5回(12週間)の治療を行います。問診をおこない、個人に合わせた指導を専門の医師や看護師がサポート致します。概算費用は負担割合3割の場合、23000円です。(5回の合計金額。院外薬局での費用も含まれています)

タバコをやめるのに遅すぎはありません！ぜひ禁煙に取り組みてください

