

3ヶ月ですっきり卒業！

1日たったの約200<sup>※</sup>円で禁煙できます。

※一定要件を満たすと、健康保険等を使って禁煙治療が受けられます。

# 禁煙外来

辛くない、頑張らない禁煙を目指し、専門スタッフがしっかりサポート。

2つの『依存』に打ち勝ちます



## ニコチン依存

禁煙の最大の妨げです。タバコに含まれるニコチンが脳内ドーパミン作動神経のバランスを崩し、タバコが切れるとイライラなどが現れます。

薬を使った治療が効果的です。  
専門医があなたに合った薬を処方。



## 精神的依存

長年タバコを吸ってきたので習慣になっている、手持無沙汰の解消や間を持たせるために吸ってしまうなどが精神的依存です。

環境や行動パターンを  
変えることで乗り越えられます。

薬の種類	禁煙外来	薬局 ドラッグストア
のむ	○ 禁煙成功率No.1	×
はる	○ 大サイズ使用可	○ 中・小サイズのみ
かむ	×	○

日常生活の工夫で、タバコを吸う習慣を断ち切りましょう。  
専門医・保健師が精神的依存を断ち切るための具体的なコツをアドバイスします。



## 禁煙外来のスケジュール

### 初回診察 禁煙開始日

- ・診察
- ・治療前の問診
- ・保険適用条件の確認
- ・呼気一酸化炭素濃度測定

### 再診 2回目以降

- ・診察
- ・呼気一酸化炭素濃度測定
- ・禁煙実行・継続に向けたアドバイス
- ・禁煙補助薬の処方

3ヶ月間に  
5回受診

こんなにあるの？

# タバコの害

タバコには4,000種類以上の化学物質が含まれています。  
更に、その中の約60種類は発がん性物質です。

## 呼吸器の病気

- ・慢性閉塞性肺疾患 (COPD)
- ・肺炎

## 循環器の病気

- ・心臓の病気 (冠動脈疾患)
- ・脳卒中 末梢動脈疾患
- ・腹部大動脈瘤

## 生殖

- ・低出生体重 ・妊娠合併症
- ・不妊 ED (勃起不全)
- ・乳幼児突然死症候群 (SIDS)



## がん

- ・肺がん ・急性骨髄性白血病
- ・口腔、咽頭がん ・喉頭がん
- ・食道がん ・胃がん
- ・すい臓がん ・腎臓がん
- ・膀胱がん ・子宮頸がん

## その他

- ・糖尿病 ・胃潰瘍
- ・メタボリックシンドローム
- ・手術結果 (治癒不良)
- ・股関節部骨折 ・歯周病
- ・骨粗しょう症 ・白内障
- ・口臭 ・脱毛 ・皮膚老化

## 気づかなくても引き起こす 受動喫煙



※ 図の数値はタバコを吸う人がいない状態に比べ、室内の人が何倍の煙を浴びるかを示します。

禁煙すると、長年吸っていた方でも

## その時点から健康が回復



### ● 禁煙後の身体変化

20分後	血圧や脈拍が下がる
12時間後	血液中の一酸化炭素濃度が正常に
2週間～3ヶ月	心肺機能が改善
1ヶ月～9ヶ月	咳・息切れが改善
1年	脳卒中のリスクが吸わない人と同レベルに
5年	肺がん死亡率が喫煙者の半分に
10年	口腔がん、咽頭がん、食道がん、膀胱がん、子宮頸がん、すい臓がんになるリスクが低下

ほかにも嬉しいことが...

家族や友人が喜ぶ



臭い that なくなる



たばこ代が浮く

