

もっと知りたい

タバコのこと



つづきは
こちら
»»»

*こっちやけ…「こっち来い」
*めんけな…「かわいいな」

ナビゲートするから
ついて来て
ほしいワン!

謎の秋田犬 けんけん(健犬)♂

オス。なぜか人間の健康情報に詳しく、人の言葉が話せるが、もちろん犬なので語尾に「ワン」がつく。彼についていくと、「お宝=健康」へ導いてくれるらしい。



全国健康保険協会 秋田支部
協会けんぽ

見えないけど あるんですよ♪



みんなにとって マイナス♪



どうやっても有害物質は残る

換気扇の下やベランダで吸っても、受動喫煙を防ぐことはできません。さらに、喫煙した人の服や髪、息の中には有害物質が残っており、周囲の人がこれを吸ってしまいます(=サードハンドスマーカー、3次喫煙)。タバコを吸い続ける限り周囲の人をタバコの害から守ることはできないのです。

タバコの害は大きい

タバコは肺がんだけでなく、心筋梗塞などの心臓の病気や脳卒中、糖尿病といった生活習慣病にも関わっています。また喫煙者は認知症になる危険が2~3倍高いというデータも。なお、タバコによる健康被害は、受動喫煙でも起こることがわかっています。

健太(43) ユーモアある父。喫煙者。

保子(42) 健太の健康を心配する妻。



小町(14) しつかり者のお姉さん。



太平(10) 無邪氣な弟。

効果 てきめん! パ



行きつく先は やっぱり パ



禁煙の効果はすぐ出る

禁煙をスタートすると、その直後から、からだは健康を取り戻しはじめます。20分後には血圧や脈拍が正常化しはじめ、数日後には味覚や嗅覚が改善。禁煙して10年で心臓への悪影響がなくなり、15年で肺がんなどすべてのリスクがなくなります。

加熱式でも健康被害は減らない

加熱式タバコは、タバコの葉を加熱して出てきたエアロゾル(ミスト・霧)を吸うものです。タバコの葉と添加物を加熱することで有害物質が発生し、その一部は呼気の中に吐き出され、周囲の人も悪影響を受けます。



このままタバコをやめたいのはやまやまなんだけど…
長いこと習慣になってるし、禁煙を続けられるかなあ？



タバコがやめられないのは習慣や意志の弱さのせいではなく、「ニコチン依存」が原因。気持ちだけで打ち勝とうとするのは難しいので、禁煙外来や禁煙補助剤を利用して治療を受けるのがおすすめだワン！



気分転換につき合ったり、私たちも協力するから、きっとできるよ！



狙い目はこれ！

禁煙外来

禁煙外来での治療ならお医者さんのサポートと禁煙補助剤（タバコが美味しいなくなる薬やニコチンパッチ）の使用で、成功率も高く、ラクに禁煙できます。

12週間で5回の外来。パッチコースで約13,000円、飲み薬コースで約20,000円。いずれも、1日240円以下です！

New

- 2020年4月より、パソコンやスマホなどのオンライン診療も対象となりました。
※初診と最終回は対面での診察が必要。
- 加熱式タバコの禁煙治療にも健康保険が使えます。
※健康保険適用には一定の条件があります。



禁煙外来を探してみよう！

禁煙治療に保険が使える医療機関
<http://www.nosmoke55.jp/nicotine/clinic.html>

日本禁煙学会 禁煙外来

検索



禁煙がグッとラクに！

禁煙補助剤

飲み薬（バレニクリン）→病院で処方

禁煙外来で処方される、タバコが美味しいなくなる薬。成功率が高く、3か月後の成功率は約8割！禁煙せすにはじめられるのもポイントです。

※運転業務に従事する方は、必ず医師に相談を。

ニコチンパッチ→病院で処方／薬局・薬店で購入

1日1回起床時に貼ることで、皮ふからニコチンを補給して、禁煙時のイライラを緩和。パッチのサイズを大→中→小と小さくしていき、スムーズな禁煙を達成します。
※第1類医薬品のため、購入時に薬剤師の説明を受けること。また、「大」のサイズは、禁煙外来での処方のみ。

ニコチンガム→薬局・薬店で購入

吸いたくなったときに使用することで、ニコチンの禁断症状を20～30分で抑えることができます。頬と歯ぐきの間にはさんで、ニコチンをゆっくりと染み込ませるのがコツです。

自分にあった方法でチャレンジだワン！

