

私たちも  
お手伝いします。



禁煙外来

## 喫煙はコロナ肺炎の最大の悪化要因！ あなたの禁煙、サポートします



最前線医療を行う

火のついたタバコから立ち上がる副流煙には、吸い込む主流煙同様の有害成分が含まれ、一酸化炭素は主流煙以上（不完全燃焼による）。妊婦や胎児にも悪影響

### 受動喫煙（副流煙）も 同様のリスク

受動喫煙では  
年間1万5千人が死亡。  
交通事故死の約4倍



喫煙者が新型コロナウイルス感染症で重篤（非喫煙者の2.5〜10倍のリスク）になった例は周知のとおり



### タバコは健康寿命を縮める

タバコには複数の発がん物質が含まれており、肺がんだけでなく、胃がん、大腸がん、乳がん、子宮頸がんなど様々ながんの原因に。また、それ以外にも多くの有害物質が含まれ、代表的なニコチンは、冠動脈（心臓の動脈）をはじめとする血管を痙攣させる作用があり、心筋梗塞、心不全、狭心症などの心臓病や、肺気腫などの呼吸器疾患、下肢動脈の閉塞などを引き起こす。一酸化炭素は、脳や運動機能を低下させ、認知症になりやすくなる。

### 喫煙

煙は日本人の生活習慣による死亡原因の第1位で、毎日300人以上が喫煙によって死亡していると推定される。多数の発がん物質や有害物質が、心臓病や呼吸器疾患を起こし、死亡原因となることもさることながら、寝たきりの増加など苦痛を伴った時間が長くなることも問題で、副流煙を吸う受動喫煙者のリスクも高い。西の京病院・循環器内科医長で禁煙外来の専門医・辻本大輔先生に話を伺った。

### ”体に毒！”と知りながら やめられないのはなぜ？

換気扇の下やベランダ喫煙も、副流煙のカットは不可だし、喫煙後45分は、呼気に有害物質！

多くの喫煙者が体に害があると知りながらやめられないのは、タバコに含まれるニコチンの常習による身体的・精神的依存が原因。

### 加熱式タバコは、マシ？

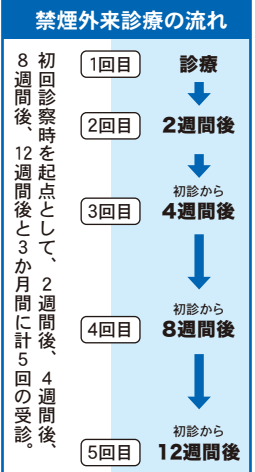
本数を減らしたり、軽いタバコや加熱式タバコに代えたりと努力しても、さほど喫煙の害を取り除くことはできない。加熱式タバコは、有害物質が少ないというのではないと指摘されている。

※厚生労働省ホームページ「たばこは心健康に関する情報ページ」・（社）日本禁煙学会ホームページ参考  
※紙巻きたばこの有害性の立証が数十年かかったように、加熱式タバコについても正確なデータが出るのは数年、数十年先になるが、その有害性は紙巻きたばこ同様に扱ふべきと専門家の意見は一致している。

### 禁煙外来治療

一人でも、サポートを受けながらの方が成功への道は近い！  
専門家のアドバイスを受けつつ、必要に応じて禁煙補助薬を使用することで、

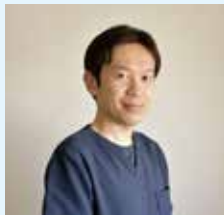
禁煙の成功率は高まる。同院では禁煙治療に精通したスタッフが、患者に寄り添って個別指導を行うので、苦痛を伴わずに治療ができる。



喫煙に関するアンケート、一酸化炭素測定、看護師面談、主治医による診察に応じて処方箋を発行。持病や状況により禁煙補助薬（飲み薬、貼り付け剤）を処方。

保険診療 1日1箱吸う人でタバコ代の約2分の1  
ニコチン依存症、即禁煙希望者などの条件を満たせば保険診療可能で、自己負担額3割の人の場合、目安として8〜12週間で13000円〜20000円程度

加熱式タバコは宣伝されているほど安全ではないし、健康のために運動・食事に気を付けたら、サプリや薬を飲んだりするより、禁煙の方が効果は大です。禁煙はいつからでも遅くないので、やめてみようかなと思われたらご相談ください。一緒にがんばってみましょう。



日本禁煙学会認定 禁煙サポーター  
循環器内科医長  
**辻本 大輔 医師**  
DAISUKE TSUJIMOTO  
【専門】  
循環器内科/日本内科学会認定内科医・総合内科専門医・日本循環器学会循環器専門医・日本心血管インターベンション治療学会専門医

禁煙外来  
診療日：火曜・土曜の午前中 ●要予約（下記の電話へ）