# そろそろ禁煙したいあなたへ



タバコの値上がり、公共の場での禁煙化など、社会的に禁煙の動きが高まっています。禁煙 に興味があるけれど自信がない、必要性は感じているけれど一歩踏み出せないでいる方はいませ んか?禁煙について簡単にご案内します。



#### Q1. そもそもなぜ禁煙した方がいいの?

喫煙する本人への影響

#### がん

喉頭がん 肺がん 咽頭がん 食道がん 口腔がん 膀胱がん 肝臓がん

# 呼吸器の

気管支炎 肺気腫

## 胃腸の 病気

胃かいよう 十二指腸か いよう

乳がん

# 女性の 病気

子宮頸がん 骨粗しょう症 妊娠・出産の 異常 など

# 離れた場所で吸っても・

タバコの有害物質は

体の表面 に付着



吐く息に 含まれる

# 循環器 の病気

胃がんなど

動脈硬化 高血圧 心筋梗塞 狭心症 脳卒中

### その他

皮膚の老化 脱毛 歯周病 不妊 など



周囲の人への影響

心臟病 目のかゆみ

脳卒中 目の痛み 肺がん 涙が出る 肺炎 咳、痰

気管支炎 呼吸が苦しい

くしゃみ、鼻水 ぜん息

など 頭痛

乳幼児突然死症候群

・病気の症状や後遺症により 生活が制限される

・治療費の問題

あなたの大切な人への影響を考えて 禁煙してみませんか?





#### 禁煙後に現れる変化の例(個人差があります)

#### 健康面

ニコチン血中濃度

息切れしにくくなった のどのいがらっぽさが なくなった お肌がきれいになった

#### 精神面

集中力が出てきた イライラしにくくなった ポジティブ思考になれた

#### その他

タバコにかけていたお金と 時間が浮いた 喫煙場所を探す必要がなく なった

口臭が気にならなくなった



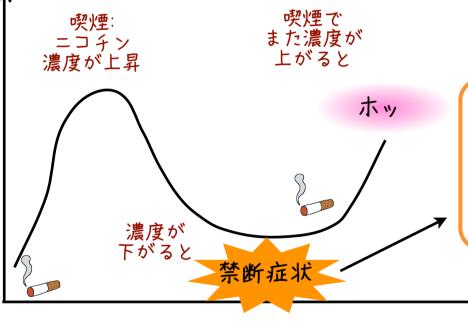
Q3.今まで禁煙に失敗している自分でもやめられるか、 自信がありません。

禁煙したいのにできないのは…

- \chi やる気が足りない
- ニコチン依存症

禁煙する 気になれないのも、

ニコチン依存症の 症状です!



ニコチン切れの 禁断症状 集中力低下・イライラ 眠気

どうき、冷や汗 など

時間

ニコチン切れの症状を、タバコを吸って抑えているだけ! つまり、

タバコと縁を切れば こういった症状に悩まされることはなくなります。

お薬で禁断症状対策をしながら 禁煙のお手伝いをするのが禁煙外来です。



#### Q4.禁煙の方法を教えて!



#### ①薬なしでやめる





インターネットや本など、禁煙を助けてくれるツールはいろいろあります。電子タバコを含め、禁煙目的でのタバコの代替品が市販されていますが、分析の結果タバコに似た成分が含まれたり、安全性が保証されないものがあるため、お勧めできません。

#### ②市販の薬でやめる



ニコチンパッチ・ニコチンガム:処方箋なしで購入可能 ただし、ヘビースモーカーの方には効果が不十分である可能性があります。

←ネオシーダー(「タバコを吸う人のノドの薬」として売られています):タバコと似た成分を 含み、有害です。お勧めできません。

#### ③禁煙外来

ニコチン依存症の治療を行っている医療機関で受けることができます。当院でも予約制で行っています。



#### Q5.禁煙外来ではどんなことをするの?

大まかには、禁煙のためのカウンセリングと、禁煙を助ける薬の処方を行います。持病によって使用できる薬が限られることがありますので、詳細はお問い合わせ下さい。

#### 治療薬

#### ①ニコチンパッチ

禁煙するとニコチンが切れ禁断症状がでるため、ニコチンの貼り薬を使って禁断症状を抑えます。

#### ②飲み薬

一言で言うと「タバコをまずくし、ニコチン切れの症状も抑える」薬です。

国内で運転中の意識消失の報告があり、運転を含め、意識を失うと危険な機械の操作に関わる方には、処方を控えさせていただいております。

### 禁煙外来にかかる費用

保険診療…12週間分:禁煙外来は12週間で完結です

	貼り薬(ニコチネルTTS)		飲み薬(チャンピックス)	
	3割負担	1割負担	3割負担	1割負担
初診料+再診料	¥2,286	¥762	¥3,024	¥1,008
ニコチン依存症管 理料	¥2,286	¥762	¥2,886	¥962
院外処方せん料	¥612	¥204	¥1,224	¥408
禁煙補助薬	¥6,219	¥2,073	¥11,298	¥3,766
計	¥12,003	¥4,001	¥18,432	¥6,144

自費診療…初回2730円 2回目以降1230円 処方せん料(受診1回ごとに) 1割負担→70円 3割負担→200円

なお、禁煙外来は予約制となっております。 詳しくは当院までお問い合わせ下さい。

### 大津ファミリークリニック

〒520-0033 大津市大門通11-11

Tel 077-526-8239

FAX 077-526-8238

ホームページ http://www.otsu-fc.jp/