

禁煙の勧め!!

喫煙は、肺癌や肺気腫などの慢性閉塞性肺疾患などの肺疾患を引き起こすばかりでなく、狭心症や心筋梗塞・脳卒中などの心血管疾患や肺以外の様々な癌などの原因ともなります。喫煙はいわば全身病です。また喫煙はあなたの健康を害するのみならず、あなたの周囲の大切なご家族にも悪影響を及ぼします。

「平成 26 年全国たばこ喫煙者率調査」によると、成人男性の平均喫煙率は 30.3%、成人女性の平均喫煙率は 9.8% でした。これは、昭和 40 年以降のピーク時（昭和 41 年）と比較すると男性は 83.7% から、48 年間で 53 ポイント減少したことになります。成人男性の喫煙率は、減少し続けていますが、諸外国と比べると、未だ高い状況にあり、約 1500 万人が喫煙していると推定されます。一方女性はピーク時（昭和 41 年）より漸減しているものの、ほぼ横ばいといった状況です。



タバコが止められないニコチン依存症の治療は、とにかくにも禁煙です。しかし、タバコに対する心理的な依存や禁煙に伴うイライラなどの離脱症状は、自力ではなかなか克服できないことも多いです。禁煙外来では、医師のアドバイスと合わせて禁煙補助薬を使用することで禁煙の成功率が高めることができます。禁煙補助薬による禁煙治療は、一定の条件を満たせば保険診療が可能です（下記参照）。さあ、あなたも「お医者さんと禁煙」を始めてみませんか？

**保険診療の適応は以下の 4 つに該当する方です。

1. TDS（ニコチン依存症に係るスクリーニングテスト）5 点以上
2. ブリンクマン指数（喫煙本数 / 日 × 喫煙年数） 200 以上
3. 直ちに禁煙することを希望し禁煙治療を受けることを文書により同意
4. 初めて禁煙治療を受ける、もしくは前回の禁煙治療から 1 年経過

当院では禁煙治療に力を入れています。これから禁煙しようと思っておられる方、今まで禁煙したくてもできなかった方、お気軽にご相談下さい。

喫煙と関連する病気（喫煙は全身病です）

癌	肺癌、口腔癌、咽頭癌、食道癌、胃癌、膵臓癌、肝臓癌、膀胱癌、子宮癌など
虚血性心疾患	狭心症、心筋梗塞
呼吸器疾患	慢性気管支炎、肺気腫
消化器疾患	胃・十二指腸潰瘍、慢性萎縮性胃炎、肝硬変、クローン病
妊娠・出産異常	低体重児の出生、早産、周産期死亡、妊娠合併症
神経・感覚器	脳萎縮、聴力障害
その他	口腔粘膜の角化、色素沈着、骨粗鬆症、体液性免疫の低下、老化の促進



（厚労省編：喫煙と健康 - 喫煙と健康問題に関する報告書 第2版 1993より抜粋）

喫煙者の肺



本来はきれいな肉色の肺が、
タバコに含まれる有害成分のため
喫煙者では真っ黒に変色しています。