

たばこ、吸い続けますか？

体に悪いと思いつつも、なかなかやめられないたばこ…。

実は、「主流煙」よりも、たばこの先から立ち上る「副流煙」の方が数倍多くの有害物質を含んでいて、年間1万5千人の方が受動喫煙によって亡くなっています。大切な人の健康を守るためにも禁煙を始めてみませんか？



① 今更禁煙なんて遅いでしょ…。



たばこは循環器疾患、糖尿病、がん、慢性呼吸器疾患など様々な疾患のリスクになるといわれています。長年吸ってきた人でも、禁煙することで健康効果が表れます！禁煙に“遅い”ことはありません！！

心理面

◆ニコチン依存によるストレスがなくなり、気分が安定する

◆うつや気分障害になるリスクが減る

◆毎日1箱吸う人は1年で20万円以上の節約になる

金銭面

◆病気になるリスクが減り、医療費の節約になる

禁煙による効果はたくさん！

◆口臭や衣服、髪についた臭いを気にせずに済む

◆たばこ休憩の時間が減り、時間に余裕ができる

周囲の人

◆受動喫煙による健康被害がなくなる

◆集中力が高まる

仕事面

② やめたくてもやめれない…。



単に意志の問題ではなく、「ニコチン依存(身体的依存)」と「心理的依存(習慣)」によるものです。“たばこでリラックスできる”というのは快感物質による一時的な錯覚です！

③ 換気扇の下で吸えば大丈夫だよね？



衣類やカーテンなどに付着した化学物質が空気中に再遊離し、非喫煙者が吸い込むことで健康被害につながります。換気扇や空気清浄機を使用しても、たばこの有害物質を完全になくすことはできません！！

④ 加熱式たばこに切り替えたからいいでしょ？

紙巻きたばこに比べて健康影響が少ないかはまだ明らかになっていませんが、主流煙に有害物質が含まれていることは明らかです。

【ニコチン依存症スクリーニングテスト】

右のQRコードを読み取っていくつ該当するか数えてみましょう！ →→→
⇒5個以上該当する方は、ニコチン依存症です。



自分に合った禁煙方法は？



①自力で頑張る

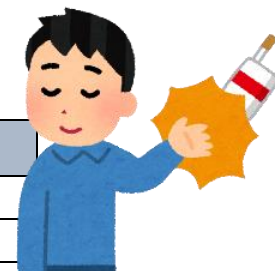
- ・喫煙本数が少ない
- ・保険診療による禁煙治療の条件に満たない
- ・忙しくて病院へ行けない など

<禁煙のコツ>

- ・禁煙開始日を決めて、**きっぱり**やめる。
- ・周囲の人に**禁煙を宣言**する。
- ・離脱症状(期間は1週間程度)を乗り越える。
- ・喫煙用品を全て処分する など

徐々に本数を減らすよりも
禁煙成功率が高い！

たばこを吸いたくなる時	対処法の例
起床時	顔を洗う
食後	すぐに歯磨きする
会議中や会議の後	冷たい水を飲む、ガムをかむ
コーヒーを飲むとき	紅茶に変える
イライラしたとき	深呼吸やストレッチをする



②サポートを受ける

- ・喫煙本数が多い
- ・自分だけで禁煙できる自信がない
- ・過去に禁煙して、禁断症状が強く出た など

医療機関による禁煙外来では、お薬を使った治療を受けられます。

※現在、飲み薬が国内流通しておらず、貼り薬を使った治療のみとなっています。

<半田市内の禁煙外来（貼り薬を使用）>

診療時間等の詳細は、HP やお電話にてご確認ください。

医療機関	所在地	電話
乙川さとうクリニック	飯森町58-4	89-8301
かじかわ内科・呼吸器内科クリニック	清城町1-6-10	89-7173
半田ファミリークリニック	有脇町13-89-1	47-6080

禁煙サポート薬局では、禁煙ガムや貼り薬を購入できます。

また、薬剤師による禁煙相談やアドバイスを受けることができます。

<半田市内の禁煙サポート薬局>

禁煙相談を希望される方は、事前にお電話にてご連絡ください。

薬局	所在地	電話
プラスアルファ薬局	亀崎高根町8-103	29-5459
乙川調剤薬局	大池町4-7-1	89-8871
リーフ調剤薬局 住吉店	宮路町151-34	21-2266
青山つつじ薬局	青山5-1-5	89-2220
Zip ファーマシー白沢 青山薬局	青山2-22-3	24-1113

