

# いそファミ通信

2014. 3月号



～ようこそ禁煙外来へ～

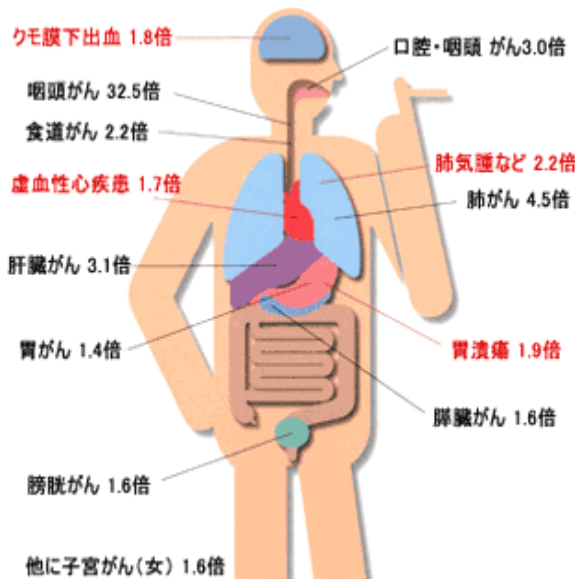
当クリニックでは、2月から禁煙外来を行っております。  
喫煙が健康に与える影響は様々な形で明らかになっています。  
禁煙外来では、患者様ひとりひとりとコミュニケーションを深めながら、経口薬による禁煙治療を行うことで皆さまの健康をサポート致します。

喫煙は、ニコチン依存症(あるいはニコチン中毒)という一種の薬物依存症です。すなわち、病気です。従来は精神論的方法で禁煙をめざしたため失敗率が高く、挫折感や罪悪感が残り、禁煙はつらいものでした。現在は、禁煙補助薬を使うことにより、無理なく楽しくたばこをやめることができます。

## 1. タバコの健康被害

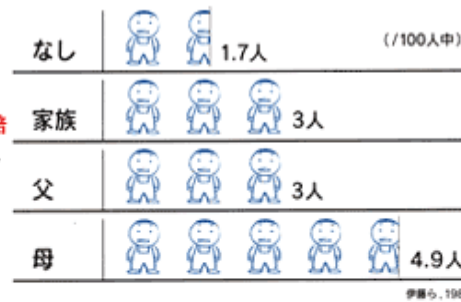
～貴方も家族も、こんなに多種類の健康被害の危険にさらされています。

### ●非喫煙者(1.0)と比較した喫煙者の死亡率(男)



平山 雄, 1988

### ●家庭内喫煙者と幼児(3歳児)の有喘息様気管支炎率



### ●夫が1日20本以上喫煙するときの妻の肺がん死亡率(夫が非喫煙者である場合を1.0とする)

1.91倍

平山 雄, 1983



## 2. タバコをやめるとこんなメリットがある!

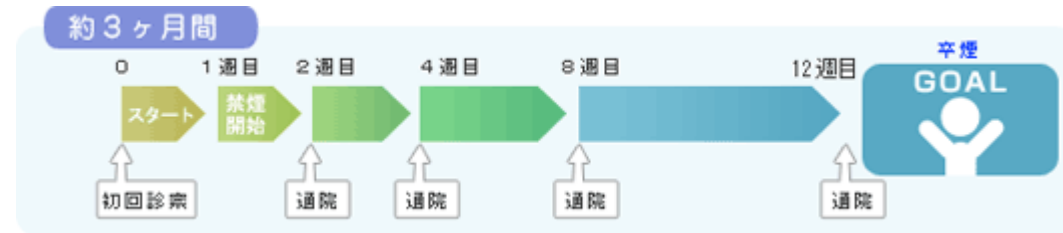
### 禁煙のメリット

8時間後	血液中の一酸化炭素濃度が正常に戻る(体内の酸素濃度が上がる)
24時間後	心臓発作のリスクが低くなる。 嗅覚や味覚が回復し始め、食事がおいしくなる。
2週間～3ヶ月後	呼吸がラクになる
1～9ヶ月後	せきが減り、肺機能が改善する
1年後	心臓病のリスクが喫煙者の半分に下がる
10年後	肺がん、口腔がん、咽頭がん、 食道がん、膀胱がん、腎(臓)がん、 膵臓がん死亡するリスクが大幅に下がる
15年後	心臓病のリスクが非喫煙者と同等になる

## 3. 禁煙治療

禁煙補助薬は、イライラなどのニコチン切れ症状を軽くして、タバコをおいしいと感じにくくさせます。ニコチンパッチ張り薬とは違うので、肌の弱い人でも使用できます。そしてなにより、体に害があるニコチンを含みません。

### ～禁煙スケジュール～



## 4. 医療費の目安

**\*一定基準を満たした場合、保険診療で禁煙治療が行えます。\***

3割負担として、12週間プログラムで19,000円程度です。  
1日1箱喫煙する方なら、8～12週間分のタバコ代より保険診療で禁煙治療を受けた場合の自己負担額のほうが安くなる計算になります。  
ご希望の方、興味を持たれた方は、ぜひお気軽にご相談下さい。

いそむらファミリークリニック