

新

健康

よもぎやま話



133

今年の4月に健康増進法が改正され、禁煙はマナーからルールへ変わったことはご存知でしょうか？特に受動喫煙（本人は吸っていないくても身の回りに漂うタバコの煙を吸ってしまうこと）を防止するための取り組みが強化され、会社や商業施設などでの喫煙場所が細かく制限されました。

喫煙者はがんや心臓・脳の病気のリスクが高くなることは広く知られていますが、実は受動喫煙でもそのリスクは2倍になると報告されています。実際に日本では年間1万5千人の人が受動喫煙により死亡しており健康影響は深刻です。

今世界中で感染が確認されている新型コロナウイルス感染症でも、喫煙者は感染や重症化のリスクが高いことが報告されています。タバコを吸う人も吸わない人も皆で禁煙に取り組むことが必要です。

禁煙できないのは 意思が弱いからだけではない!! ～禁煙外来のすすめ～

丸山 晃 あき 健診センター保健師 まる やま 諏訪赤十字病院



まず禁煙を決意することが大切

「意思が弱いから禁煙できない」という言葉をよく耳にしますが、禁煙できないのは意思が弱いからだけではありません。喫煙はニコチン依存症という病気であり、その依存性は大麻や覚せい剤、アルコールよりも強いと言われています。そのため禁煙を希望される方には、禁煙外来での治療をおすすめします。禁煙外来では①禁煙補助薬を使用し離脱症状を抑えながら比較的楽に禁煙できる②禁煙成功率が自力での禁煙に比べ3〜4倍高くなる③条件を満たせば保険を使つての禁煙治療が可能などのメリットがあります。

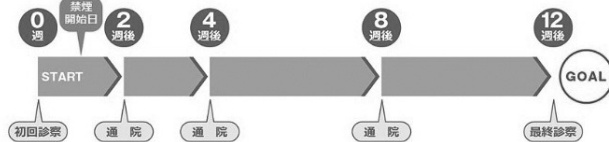
禁煙外来は3ヶ月間、計5回の受診プログラムで、医師の診察と保健師・看護師との

禁煙外来5回の費用は
いくらかかるの？

約2万円です。
1日1箱吸う方なら1ヶ月の
タバコ代で治療ができます。



〈禁煙外来受診プログラム〉



面談があります。面談では禁煙状況の確認と、禁煙中に起こる様々な問題や不安を一緒に解決しながら禁煙成功へのお手伝いをさせていただきます。当健診センターの昨年の禁煙成功率は80%で、残念ながら皆さんが禁煙に成功するわけではありません。しかし、禁煙の回数を重ねるほど禁煙成功率は上がり、禁煙で

きない人はいないと言われてきます。以前失敗してしまったという方も、前回の禁煙外来から1年以上経過すれば再度保険での受診が可能となりますので、何度でもチャレンジしてください。また、禁煙外来はお近くの医院でも受けられるところがあります。通いやすさや時間も考慮し選んでいただくことをおすすめ

します。近医のご紹介も含め、禁煙外来に興味を持たれた方は健診センターまでぜひご相談ください。お待ちしております。

禁煙を始めるにあたって大切なのは、禁煙を決意することです。まずは、禁煙することだんないことがあるか考えてみませんか？

次回9月20日掲載予定

〈健診センター禁煙外来のご案内〉

【診察日】
火・水・金 15:30～
木 14:30～
※初回のみ30分前の来院となります
※完全予約制
【予約・お問い合わせ】
諏訪赤十字病院 健診センター
TEL 0266-57-6044

日赤通信

筆者プロフィール
丸山 晃 (まるやま あき)
諏訪赤十字病院
健診センター保健師
【出身】茅野市