

禁煙成功 こうすればできる!

たばこは、肺がん、咽頭ガン、喉頭がん、胃がんなど多くのがんの原因になるだけでなく、心筋梗塞などの虚血性心疾患、脳卒中、糖尿病などの生活習慣病にも大きく関わっています。その害はわかっていても、ニコチンによる身体的・精神的依存があるため、なかなか自力ではやめられません。禁煙のメリットをもう一度考え、補助薬などを使ってチャレンジしてみましょう。

監修 東海大学医学部健康管理学非常勤教授
ひらつか生活習慣病透析クリニック院長 本間康彦

禁煙で得られる8つのイイコト

- ストレスからの解放 → 仕事中、喫煙所に行かなくて済む
- 周囲からの評価向上 → 家族が喜び、職場でリスペクトの対象に
- 仕事力がアップ → 集中力がつき、仕事もはかどるようになる
- 経済的負担が軽減 → たばこ代がかからず、お金がたまる
- 病気のリスク減 → がんや生活習慣病の心配が減り、健診結果もGOOD!
- 体調が改善 → のどの調子がよくなり、階段で息切れしなくなる
- 美容効果も → 肌がキレイに。頭痛や肩こり、冷え性も改善
- 防災や美観の面でも → 火事の心配がなくなり、部屋も清潔に

禁煙補助薬を使うよいのはなぜ

- 理由1 離脱症状が抑えられるため、成功率が高い
- 理由2 禁煙後も体重増加しにくい
- 理由3 健康保険が使える

飲み薬(内服薬)で禁煙!

- 病院で処方
- ・用量を増やしながら12週間服用
- ・たばこがおいしくなるため、成功率は高い
- ・健康保険が使える

ニコチンパッチで禁煙!

- 病院で処方
- 薬局・薬店で購入
- ・起床時に貼る。サイズを大→中→小と小さくしていく
- ・安定した血中ニコチン濃度の維持が可能
- ・病院で処方の場合、健康保険が使える

ニコチンガムで禁煙!

- 薬局・薬店で購入
- ・1日20本吸う人は、1日6~9個から徐々に減らす
- ・ニコチン濃度の自己調節が可能
- ・第一種医薬品のため、薬剤師の説明を受けて購入

※禁煙を試みないで、漫然と禁煙補助薬を使用していると、2倍の喫煙をしいられることになりますので、注意しましょう。

けんぽお知らせ板