

今日から
はじめる

健康習慣

禁煙編

喫煙は命を落とす最大の危険因子！

日本では喫煙が原因で年間**13万人**が亡くなっていると推定されています。
また、受動喫煙が原因で年間**1万5,000人**が亡くなっています。

喫煙で引き起こされる影響



喫煙と以下のリスクが重なる場合、脳卒中や心臓病の危険度は高まる

喫煙 × 高血圧 ▶▶▶ **4倍**

喫煙 × 高血糖 ▶▶▶ **1.5～3倍**

喫煙 × 脂質異常 ▶▶▶ **4倍**

喫煙 × メタボ ▶▶▶ **4倍**

家庭では…

家族に喫煙者がいると、自分が非喫煙者であっても肺がんによる死亡率が上昇することが知られています。

職場では…

たばこ臭い職場で仕事を続けると、自分が非喫煙者であっても肺がんのリスクが24%上昇します。

禁煙するとこんなメリットが

お金・時間の節約

肌の老化・薄毛の防止

味覚・嗅覚の改善

加熱式たばこも「たばこ」です

紙巻きたばこに比べて有害物質の量が少ないと宣伝されることも多いですが、**健康への悪影響が軽減されるわけではありません**。加熱式たばこの煙(エアロゾル)にも依存性の強いニコチンが含まれており、加熱式たばこに切り替えても禁煙したことにはならないため、注意が必要です。



禁煙に手遅れはない

自分の方法で禁煙を実行してみましょう。

- | | | |
|-----------------------------------|-------------------------------------|----------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 水を飲む | <input type="checkbox"/> 顔を洗う | <input type="checkbox"/> 軽い運動をする |
| <input type="checkbox"/> シャワーを浴びる | <input type="checkbox"/> 飲み会の席を減らす | <input type="checkbox"/> たばこを捨てる |
| <input type="checkbox"/> 深呼吸 | <input type="checkbox"/> もらいたばこをしない | <input type="checkbox"/> 歯磨きをする |

自分の意志でやめられないときは...

禁煙外来 や **禁煙サポート薬局** を利用してみましょう。

禁煙補助剤(ニコチンガムやニコチンパッチ、バレニクリンなど)を使った禁煙方法があり、**比較的楽に禁煙できる**と言われています。
また、自力に比べて**3~4倍成功率が高まります**。

禁煙外来は、以下の条件に該当する場合**保険適応**になります。

- ① ただちに禁煙しようと思っている
- ② ニコチン依存症の程度を判定するテスト(TDS)が5点以上である
- ③ (35歳以上の人)ブリンクマン指数(1日の喫煙本数×喫煙年数)が200以上である
- ④ 禁煙治療の説明を受け、治療を受けることを文書により同意する

禁煙治療をしている医療機関や
禁煙サポート薬局の検索はこちら



(一社)日本禁煙学会



(一社)愛知県薬剤師会

刈谷市保健センター
☎ 0566-23-9559

健康推進課
公式Instagram



健康診査のお知らせ、
講座のご案内など
健康に関する情報を
随時発信しています。