

こんなにあります。禁煙のメリット

社会の

喫煙者がタバコを1本吸うごとに、約10円分、社会に負担をかけている計算になります。禁煙により社会の負担が減少します。厚労省HPより

家族の

喫煙後も約3分間は呼気からタバコの煙が排出されます。

また、ガス状成分は洋服や口臭から数時間発生し、周囲の人の健康に影響を及ぼす可能性があります。

禁煙により、大切な方の病気のリスクが低くなります。

1日20本1年間喫煙した時のタールの量はコップ約1杯分。禁煙により体への負担が減り、一般的に禁煙直後からからだに良い変化が起こります。

自分の

禁煙20分後

血圧や脈拍が正常になる

1日以内

心筋梗塞の危険が減少する

2日後

味覚や嗅覚が改善する

3日後

呼吸が楽になる

2~3週間後

肌つやが良くなる歩行が楽になる

5年後

肺がんの死亡リスクが減少する

禁煙チャレンジ法

禁煙に関する誤解

「軽いタバコ」は健康にいい？

各銘柄のタバコに表示してあるタール・ニコチン量は、ある一定の条件下で機械が吸引した煙を分析した値で、タバコに含まれるニコチン量ではありません。タバコ1本に含まれるニコチン量はどのタバコでも6~7mgで、喫煙で約1~3mgが吸収されるという報告もあります。(禁煙マニュアル 日本呼吸器学会編)

「軽いタバコ」でも、代償性喫煙(無意識に根本まで吸う、深く吸う)等によって、普通のタバコと同様もしくはそれ以上の害がある場合もありますので、体を気遣うのであれば禁煙が重要です。

禁煙治療はお金がかかる！？

医療機関で禁煙治療を受ける費用は、健康保険が使える場合、1日1箱喫煙する場合のタバコ代に比べて安価です。ニコチン依存症という病気を早く治療(克服)しましょう。

貼り薬 12,820円
のみ薬 19,050円 < タバコ代(1日1箱400円)
33,600円

いずれも12週分の費用を比較

注1) 健康保険による禁煙治療の自己負担は約3割として計算

注2) 貼り薬は8週間、内服薬は12週間の標準試用期間として費用を算出。禁煙治療のための標準手順書 第5版 2012より一部引用

禁煙は何度挑戦しても、またいくつになっても無駄ということはありません。自分にあった方法を見つけ、禁煙にチャレンジしましょう。

1. 禁煙外来を活用

ヘビースモーカーやニコチンの離脱症状が強い等一定の要件を満たす方は、医療保険でニコチンパッチや内服薬での禁煙治療が可能です。

沼津市内の「禁煙治療に保険が使える医療機関」は、[日本禁煙学会ホームページ](#)で紹介されていますので、ご覧ください。なお、受診の際は、必ず医療機関へ電話確認をしてください。

2. ニコチンパッチや禁煙補助薬を活用

禁煙の手助けをする医薬品としてニコチンパッチやニコチンガムがあり、薬局で販売されています。禁断症状を防ぎながら禁煙を達成するために用いますが、誤った使い方をすると副作用の恐れがありますので、薬剤師や医師の指導のもと使用しましょう。

3. 市の禁煙教室や禁煙相談を活用

[禁煙支援事業等の紹介](#)をご覧ください。