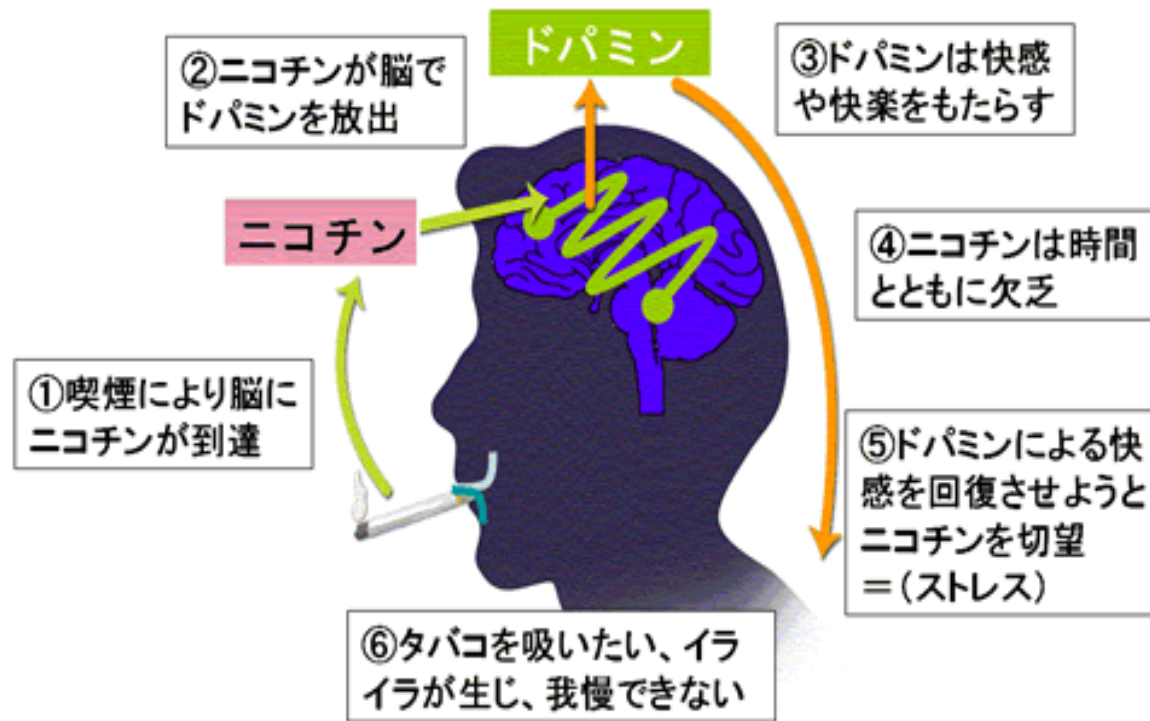




禁煙外来

『タバコを吸う』ということ



1) Jarvis, M.J. : BMJ. 328 : 277 ,2004

2) Picciotto, M.R, et al.: Nicotine and Tob Res. : Suppl 2 : S121, 1999

- ✓ タバコを吸うと、ニコチンが数秒で脳に到達し、快感を生じさせるドパミンという物質を分泌します。
- ✓ ドパミンにより快感が生じ、また吸いたい欲求が強くなり、ニコチン依存症に陥ります。

タバコの害(主流煙)

- ✓ 健康寿命が10年短く、寿命が7年短くなります。
- ✓ 肺がん、咽頭がん、食道がん、口腔がん、膀胱がんのリスクが上がります。
- ✓ 血圧が上がリ、糖尿病は2倍、心筋梗塞は3倍起こりやすくなります。
- ✓ くも膜下出血が3~4倍になり、脳梗塞・脳出血も増えます。
- ✓ COPD(慢性閉塞性肺疾患)は、ほとんどすべてが喫煙者です。
- ✓ うつ病が2倍になり、認知症になり易くなります。
- ✓ 歯周病が起こり、歯が抜けます。

タバコの害(副流煙)

タバコの先から出る煙(副流煙)には、喫煙している本人が口から直接吸い込む煙(主流煙)よりも高い濃度の有害物質が含まれています。

☆妊婦・新生児への影響

- ✓ 早産
- ✓ 胎児の発育遅延
- ✓ 乳幼児突然死症候群(SIDS)
- ✓ 新生児の低体重化
- ✓ 新生児の将来の肥満・糖尿病

☆幼児への影響

- ✓ 中耳炎・喘息・小児がんのリスク上昇
- ✓ 呼吸機能の低下
- ✓ 虫歯・歯肉の着色

タバコは吸っている人だけでなく、周りの方の健康も危険にさらすこととなります！！

禁煙のメリット

咳や痰が止まった



呼吸が楽になった



胃の調子がよくなり、
食欲が出てきた



衣服や部屋が
タバコ臭くなくなった



目覚めが
さわやかになった



口臭がしなくなった



肌の調子がよくなった

日本循環器学会、日本肺癌学会、日本痛学会、日本呼吸器学会：禁煙治療のための標準手順書 第7版：2020 より作図



カラオケで
声がよく出るようになった



肩こりが
なくなった



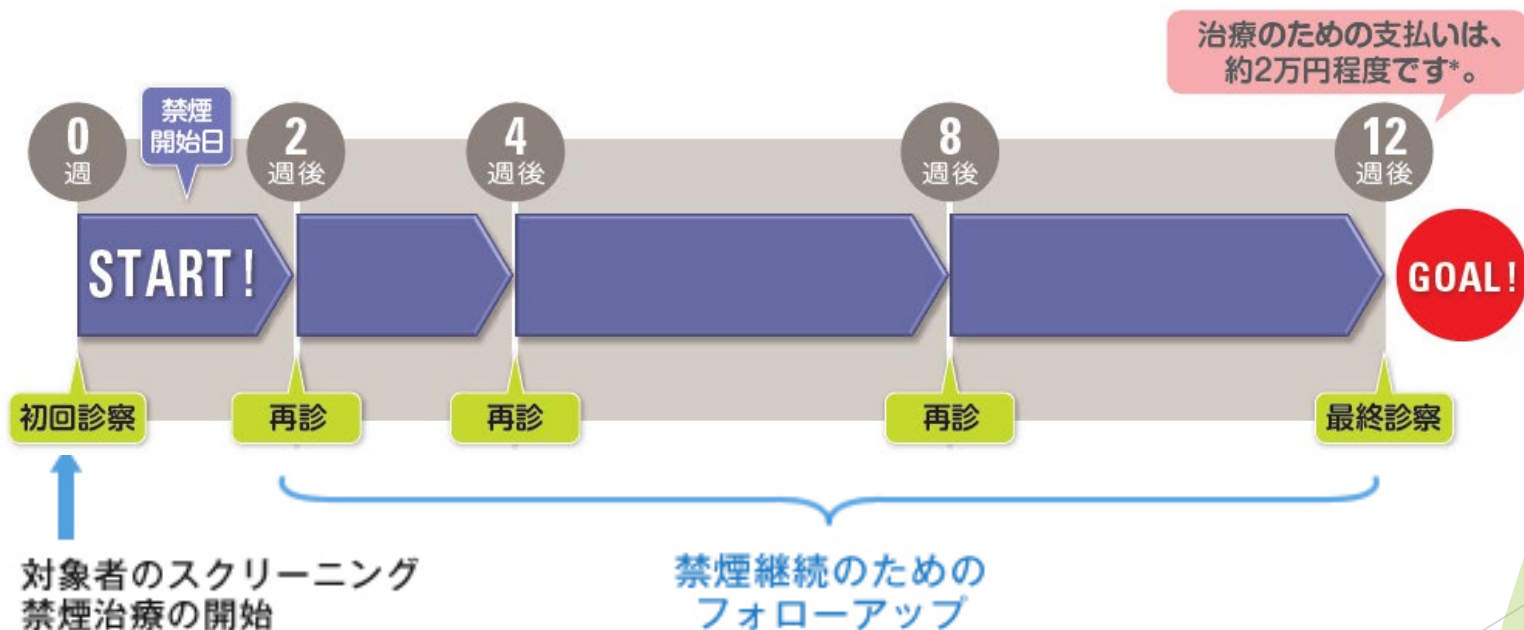
Centers for Disease Control and Prevention: The 2004 Surgeon General's Report The Health Consequences of Smoking (https://www.cdc.gov/tobacco/data_statistics/sgr/2004/pdfs/whattimeanstoyou.pdf) 2020年4月14日参照

禁煙をすることで得られるものは多く、周りの方へのリスクも減らすことができます。

禁煙治療のスケジュール

禁煙治療は、12週間に5回の診療を行います

● 禁煙治療のスケジュール



禁煙達成のためにサポートさせていただきます。
一緒にがんばりましょう！