

# 禁煙のススめ

## タバコなんて止めてしまおう!



「タバコを吸って肺がんで死ぬのは自分だけだから放っておいて!」と思っていないませんか?

それは大きな間違いです。タバコの煙は喫煙者以外の人のにも悪い影響を及ぼします。

タバコの先端から立ち上る副流煙を吸うと、喫煙者よりも多くの有害物質を体に取り込み、がんを含むあらゆる病気のリスクを抱えてしまうといわれます。

また、喫煙者の髪の毛や衣服、ソファやカーテンなどタバコの煙のかかった物や場所には有害物質が付着します。これを吸ってしまうことを「二次喫煙」といい、ここでもいろいろな病気のリスクが生まれます。このように喫煙に由来する健康被害はなかなか断ち切れません。

こんなに「はた迷惑」なタバコの煙。自分だけでなく、周りの人のためにもタバコを止めてしましましょう。

### 血管や血液に大打撃!

## タバコの煙はこんなに悪者

### 一酸化炭素 (CO)

ヘモグロビンと結合しやすい

全身が酸素欠乏状態となり、多血症となって血液粘度が増大  
※酸素 (O<sub>2</sub>) の200倍~250倍



### 脳梗塞

### 認知症

喫煙によって体内で増加する

### 活性酸素

血管内皮を傷つける

血栓をつくって血管を詰まらせたりする



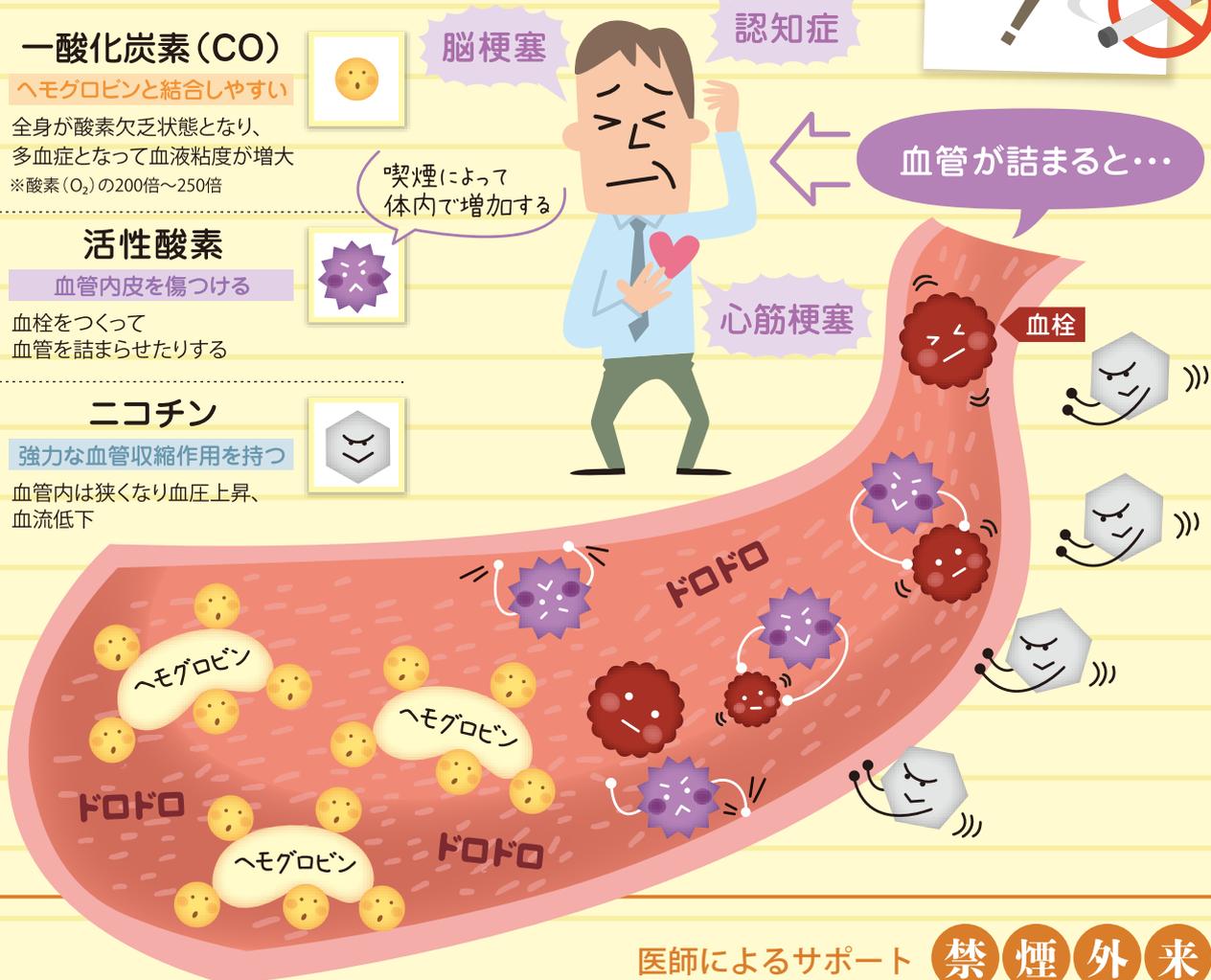
### 心筋梗塞

### 血栓

### ニコチン

強力な血管収縮作用を持つ

血管内は狭くなり血圧上昇、血流低下



## 医師によるサポート 禁煙外来

自分だけで禁煙するのは難しいという方は、一定の条件<sup>\*</sup>を満たせば健康保険で医師のサポートが受けられます。自力で行うより高い成功率が報告されています。

禁煙外来は、総合病院のほか、内科や循環器科、婦人科、外科、心療内科、耳鼻咽喉科など、さまざまな診療科で行っています。ただし、医療機関によっては健康保険等で禁煙治療を受けられない所もあるため、事前に医療機関にお問い合わせください。

※一定の条件

1. ニコチン依存症の判定テストが5点以上
2. 1日の喫煙本数に喫煙年数を掛けた数が200以上 (35歳以上の方)
3. ただちに禁煙を始めたいと思っている
4. 禁煙治療を受けることを文書で同意している