

72時間

気管支の緊張がとれて、呼吸が楽になる。肺の機能が改善する。



2～3週間

心機能が改善する。肺機能が30%回復する。



1～9ヵ月

咳、息切れ、疲れやすさが改善する。



5年

虚血性心疾患死亡率が非喫煙者と同じレベルになる。肺癌で死亡する率が半分に減る。



10年

前がん状態の細胞が修復され口腔癌、咽頭癌、食道癌、膀胱癌、膵臓癌になる確率が減少する。

# タバコをやめたい。やめなくてはならない。そんなあなたを美濃病院は応援します。



「タバコは良くないと分かっているのだけど…」  
「何度禁煙をしても失敗してしまう」  
タバコの煙に含まれるニコチンには依存性がある上に、禁煙は今までの習慣を大きく変える難事業であり、なかなかうまくいかないのが現状です。

## タバコは万病のもと

タバコは体に害を与えます。

タバコは、ニコチン、一酸化炭素、アルデヒド、タールなど200種類以上の有害物質（約60種類の発ガン物質）を含んでいます。

タバコは、ほとんど全てのガンや心筋梗塞、脳卒中など様々な病気の発生に関係しています。

タバコは、1本吸う毎に5分30秒ずつ命が短くなっているというデータもあります。

また、タバコを吸っていない人でも、隣の人のタバコの煙を吸ってしまうことで、悪影響を受ける場合もあります。これを受動喫煙といいます。

タバコは、本人だけでなく周りの人の健康も害していることになります。

### ニコチン依存度チェック

朝起きて何分後にタバコを吸いたくなりますか？

- 5分以内……………最も強い依存症
- 30分以内……………強い依存症
- 1時間以内……………中程度依存症
- 1時間以上……………軽い依存症

WHO（世界保健機関）によると、「タバコは、病気の原因の中で予防できる最大の単一の原因」とされています。

### 本数を減らしてもダメ

そんなに体に悪いのなら、本数を減らしたり、軽いタバコに替えたりしたら良いかというと、そうではありません。

血圧や脈拍が正常化する  
手や足の体温が  
正常に戻る。



血液の  
一酸化炭素濃度が  
正常になる。



心臓発作の  
リスクが減る。



においと味の感覚が  
復活し始める。

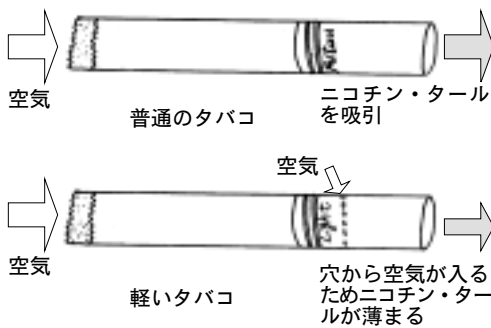
# 禁煙専門外来をスタート

## 二つの依存

タバコがやめられないのは、ニコチン依存症と心理的依存という二つの原因があるからです。肺に吸収されたニコチンは数秒で脳に達して満足感をもたらしますが、1本で1時間しかもちませ

軽いタバコは、フィルター付近に開けた穴から空気を入れて、煙を薄める仕組みなので吸い方によっては本数を減らした場合と同様に害は大きくなりません。(図1参照)

図1 軽いタバコの仕組み



## 禁煙外来では

この二つの依存を断ち切るために、禁煙外来では、主にニコチン代替療法とカウンセリングによる。例えば、20本吸っていたのを10本にしても、体が欲しがるとニコチンの量は決まっています。タバコを我慢していた分、煙を深く吸い込んだり、根元まで吸うなどして自然と自分の必要とするニコチンを吸ってしまいます。結果として本数を減らす前よりも、多くの有害物質を摂取する傾向があります。また、軽いタバコに替えたとしても、タバコ1本に含まれる有害物質量は普通のタバコとほぼ同じです。

軽いタバコは、フィルター付近に開けた穴から空気を入れて、煙を薄める仕組みなので吸い方によっては本数を減らした場合と同様に害は大きくなりません。(図1参照)

## 禁煙して良かったこと

- ◎息切れがなくなり、咳や痰が出なくなった
- ◎食べ物がおいしくなった
- ◎顔色が良くなった
- ◎禁煙ができたことで自分でもできると自信がついた
- ◎家の中がきれいになった。タバコのおいしがしなくなった

て治療を行います。ニコチン代替療法とはニコチンガム・パッチを使った薬物治療のことです。タバコへの依存度が高い人ほどニコチン切れがつかないものです。薬を使って体内へじわじわとニコチンを入れることでニコチン切れの状態にならず、吸いたいという気持ちを抑えることができます。併せてカウンセリングも行い、タバコがなくても平気だと思えるように心理面の治療を行います。禁煙のコツは『キッパリ断煙すること』です。徐々に本数を減らす方法では辛いニコチン切れの症状が続きますし、少し気が緩むと元に戻ってしまうからです。美濃病院の禁煙専門外来では『タバコをやめたいけど、やめられない!』『タバコをやめなくてはならない!』そんなあなたをサポートします。意志の強さで禁煙する時代は終わりました。医師の指導のもとで、無理なく『万病のもと』とお別れしましょう。

あきらめずに、禁煙を決意してください。あなたも必ず禁煙に成功するはずですよ。

## 禁煙専門外来

毎週 第2・4水曜日

午前9時〜正午

お問い合わせ

美濃病院 (☎ 331221)



担当医師 飯田 真美

岐阜大学循環器内科  
非常勤講師  
岐阜女子大学教授