

# 福島の頼れるお医者さん

## ひろさか内科クリニック

看護師 三瓶敦子さん



日本禁煙学会認定指導看護師

☎024-962-0230

(受付順番専用電話 ☎024-983-0510)

〒980-0841 函館市富田町字中ノ目41

☎23台 <http://hirosakacmc.com/>

■診療時間/9:00~12:30、14:30~18:30  
※各30分前に受付終了

■休診日/日曜祝日、毎週水・土曜日の午後

■診療科目/内科、循環器科、消化器科



テーマ

## 禁煙にチャレンジしてみませんか？

タバコの煙には約200の有害物質が含まれており、約70以上は発がん物質です。喫煙により、肺がんをはじめ全身の約20カ所ものがんの発生を増加させます。また、血圧上昇・動脈硬化・

心臓への負担などが進行し、命に関わる病気につながります。

### 受動喫煙と三次喫煙

タバコから出る副流煙は、本人が吸う主流煙の何倍もの有害物質を含みます。受動喫煙により、がん・心臓病・脳卒中による死亡リスクが20%増加。特に妊婦の場合は、流産や早産、胎児の発育障害、子どもの場合は、乳幼児突然死症候群や小児がん、喘息、気管支炎、中耳炎などのリスクが高まります。有害物質は喫煙後の吐く息から継続的に排出され、衣服や毛髪、家の壁、家具に付着。その成分が手などに付着し、体内に入り込むことを三次

喫煙と言います。家の外で吸っても、家族の健康に影響がないとは言えません。

### ニコチン依存症

タバコの煙に含まれるニコチンは、肺から吸収され数秒で脳内に達し、快楽物質を発生させるため、頭がすっきりする、気分が落ち着くなど感じます。これを繰り返すうちに、ニコチンがないとイライラする、落ち着かないなどのニコチン切れ症状(禁断症状)が現れ、再び喫煙したくなります。ニコチン依存症は、治療が必要な病気です。

### 禁煙外来について

健康保険を使ってニコチン依存症の治療が可能です。禁煙補助薬チャンピックス(タバコを吸いたい欲求と吸うことによる満足をともに抑制する薬)や、ニコチンパッチ(ニコチンを皮膚から吸収させる貼り薬)など

により、タバコを吸わない生活習慣に戻します。現在、成分の再調整により全国的にチャンピックスの処方中止となっているため、当院の禁煙外来はお休み中です。処方再開後、お待ちの順でご連絡いたします。12週間の禁煙外来通院・禁煙成功証明にて一部助成金が出る職場や自治体もあります。受診前にご確認ください。ご自身と家族のために禁煙にチャレンジしませんか？

