

生活習慣
改善コーナー

禁煙の効果でいきいきマイライフ

あなたも、タバコがやめられる!

喫煙はがんの発症率を上げるだけでなく、最近では子宮頸がん発症にも関係しているといわれています。脳卒中や心筋梗塞、COPDなどの呼吸器疾患、胃・十二指腸潰瘍などの消化器疾患、弱視、歯周病、痴呆症、また女性にとっては、早産や低体重児出産にも関係していることがわかっています。

<どんなよいことがあるの?>

- 体の循環機能がもどり、体力がもどる
- 朝がすっきり起きられる
- 味覚がもどり、食べ物がおいしくなる
- 気管支収縮がとれ、咳や痰が出なくなる
- 口臭がなくなる
- ニコチンと一酸化炭素の影響がなくなり、肌がきれいになる



<やめる準備は?>

- ・気持ちにゆとりがある日を開始日とする
- ・家族や周りの人に禁煙を宣言する
- ・タバコ、ライター、灰皿などを処分する
- ・服やカーテンなどを洗って、タバコの臭いを消す

<保険診療も適用※> ※条件を満たせば、治療も保険適用

禁煙をサポートする「禁煙外来」が全国にあり、禁煙にむけて、カウンセリングや治療薬の処方が行われます。標準禁煙治療の期間は12週間です。保険診療が適用できない場合でも、1~2ヶ月分のタバコ代で治療が可能です。

禁煙補助剤

ニコチンパッチ

ニコチンガム

経口禁煙補助剤

禁煙できたら、「1本おばけ」に注意して、禁煙を継続しましょう。

◎「1本おばけ」とは・・・
1本吸えば逆戻り



直ぐに禁煙したい**61.3%**
(全国)

ファイザー製日本企業でのニコチン依存度チェックから
「インターネット調査結果」
2012年9月21日~9月28日実施

