

健康管理センターだより No.13

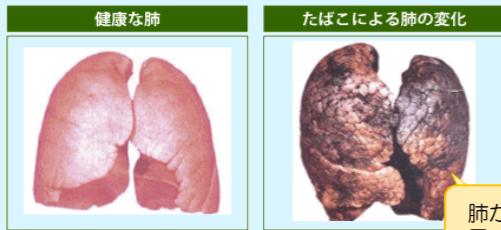


現代は禁煙が広まってきています。喫煙のリスクも多く言われています。たばこについて考えたことはありますか？この機会にたばこ、禁煙について見直してみましょう！

たばこの害

喫煙者への影響：たばこは様々な病気と深い関係にあります

たばこの影響による肺の変化



*たばこを吸う人の肺は、有害物質がたまって真っ黒な状態になっています

肺がタールにより黒く変化

喫煙に起因する疾患

全てのがん
(特に肺がん等)

虚血性心疾患
(狭心症・心筋梗塞)

生殖器機能低下
(ED・不妊*男女共)

脳血管疾患
(脳卒中)

皮膚の老化

歯周病

慢性肺疾患(COPD)
肺気腫・喘息
肺炎・結核
インフルエンザ

胃・十二指腸潰瘍

受動喫煙

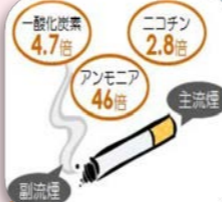
受動喫煙とは、たばこを吸わない人が他の人のたばこの煙を吸い込んでしまうことをいいます



長年たばこの煙の中
にいると
肺がんリスクUP！
肺機能低下！



副流煙は
有害物質
多い！



禁煙のメリット

がん、脳卒中、
心臓病などの
リスク低下



咳や朝の
むかつきが
なくなる



食べ物が
美味しく
食べられる



たばこ代がかからない
1日1箱
タバコ代約450円
年間約16万円！



禁煙の方法



- やめる理由を明確にする
- 禁煙開始日を決定する
- タバコやライターや灰皿を処分
- 周囲に禁煙宣言をする
- 徐々に禁煙期間をのばす
(例) 半日間出来たら24時間、2日間・・・
- 吸いたくなる環境を作らない
- 吸いたくなった時の対策
 - 冷たい水やお茶を飲む
 - 深呼吸をする
 - 体を動かす



禁煙外来について

- 治療期間：12週間にわたり計5回の診察
(初回・2・4・6・12週間後)
- 治療費用：保険の場合、自己負担2万円程度
- 埼玉医科大学病院では月～土曜日の11時まで総合診療内科で行っています

禁煙外来



自分にあった方法で禁煙してみましょう！

