



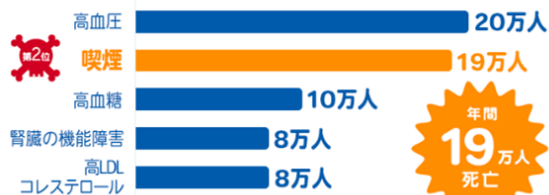
毎年5月31日は、世界禁煙デーとなっております。これを機に、喫煙と健康について考えてみましょう。喫煙者には、「耳にタコ」と思われるかもしれませんが、大切な家族の健康のために禁煙を考えてみませんか？

タバコには発がん物質が含まれています。脳卒中や心臓病、慢性的な肺疾患、糖尿病、慢性腎臓病など、さまざまな生活習慣病を引き起こすほか、多くのがんの原因となります。

また、喫煙は認知症のリスクを2~3倍も高め、日本人に多いアルツハイマー病、血管性認知症のいずれとも関係があります。

日本人が命を落とす2大リスク要因が高血圧とタバコ

わが国におけるリスク要因別の関連死亡者数
—男女計(2019年)上位5位—



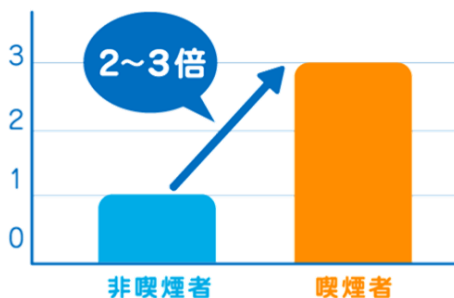
年間
19万人
死亡

喫煙は皮膚の血行障害をおこします。肌は荒れ、やがてシワが増えていきます。別名スモーカーズ・フェイスとも呼ばれています。



認知症のリスク

喫煙は脳卒中や骨折などのリスクも高く、これらにより要介護の状態になりやすいんです。よって禁煙は、認知症や寝たきりを予防する観点からも有効です。



<ニコチン依存の症状>

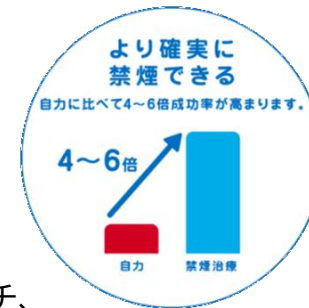
喫煙できないイライラ

喫煙して落ち着いた感覚

どちらも
ニコチン依存症の症状



禁煙外来を利用すると、自力に比べてより確実に禁煙できることがわかっています。



<ニコチン依存症の治療方法>

従来のニコチンガムやニコチンパッチ、内服薬、カウンセリングなどの標準禁煙治療プログラムに加えて、禁煙治療用アプリ*及びCOチェッカー**が加わりました

*①チャット機能、②行動療法に関する具体的な実践方法(動画等)、③禁煙日記
**医療機関でしかできなかった、呼気一酸化炭素濃度が自宅でも毎日確認することができる。

<禁煙治療用アプリとCOチェッカー>



忙しくて受診できない、そんなあなたに朗報です!

5回の診療のうち、開始と終了時以外の3回は、「禁煙外来オンライン診療」が可能な禁煙外来もあります!



禁煙は心身ともに健やかさを取り戻し、時間や経済的なゆとりにもつながることでしょう。禁煙外来を上手に活用して無理なく確実に軽い気持ちで禁煙を始めてみませんか?

<参考文献>