

けんこう応援通信

H28.6.1 発行



5/31は世界禁煙デー

健康管理センター
看護部発行

禁煙、今からでも遅くないって本当？



ここで突然ですが、タバコについてクイズです！！さてあなたは何問正解できるかな？

Q1.タバコ1箱の値段より、禁煙治療にかかる金額の方が多い。○か×か。



タバコ代を1日1箱（430円）とすると、3ヶ月で**36,120円**。対して禁煙治療にかかる金額は、ニコチンパッチ（貼り薬）で**13,080円**、バレニクリン（飲み薬）で**19,660円**。タバコを吸うより安い値段で健康を買うことが出来るのですね。

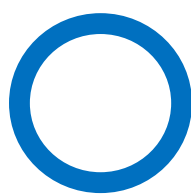
Q2.禁煙治療は全ての人を受けられる保険診療である。○か×か。



禁煙治療は全ての人を受けられるわけではありません。
禁煙の意志がある方限定です。

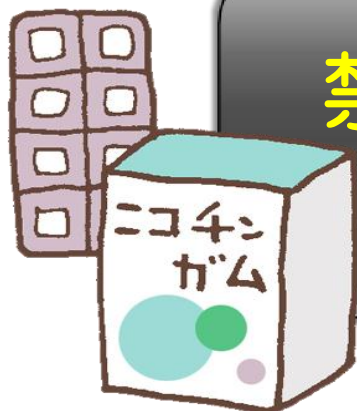


Q3.禁煙すると体重が増える。○か×か。



禁煙者の**約8割に平均2Kgの体重増加**がみられます。しかし、一時的なもので、禁煙2年目以降には更に体重増加することはあまりありません。主な原因としては、ニコチン離脱症状としての**中枢神経の食欲亢進**によるものだと言われ、研究により明らかとなっております。

禁煙外来をしている施設を紹介します！
ぜひお気軽にご相談を★



禁煙を始めるとこんな良い効果が！

直後

周囲の人をタバコの煙で汚染する心配がなくなる。



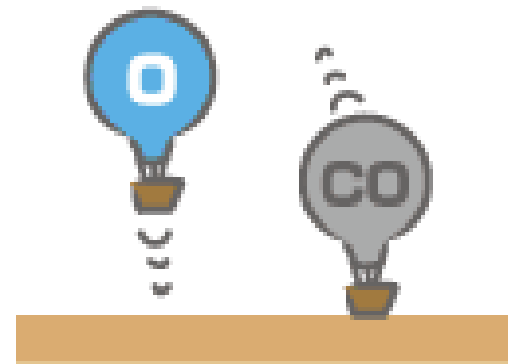
20分後

血圧と脈拍が正常値まで下がる。手足の温度が上がる。



8時間後

血中の一酸化炭素濃度が下がる。血中の酸素濃度が上がる。



1カ月～9カ月後

せきや喘息が改善する。スタミナが戻る。気道の自浄作用が改善し、感染を起こしにくくなる。



2週間～3カ月後

心臓や血管など、循環機能が改善する。

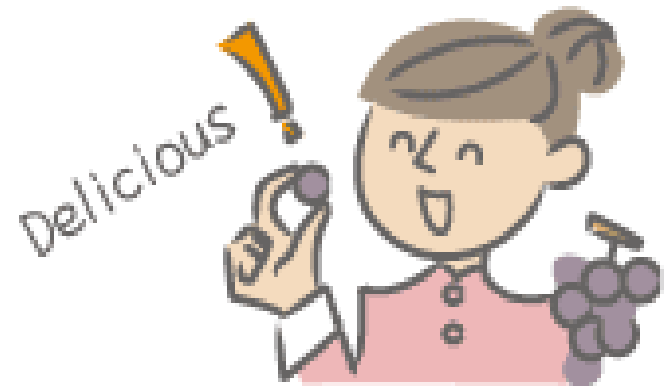


24時間後

心臓発作の可能性が少なくなる。

数日後

味覚や嗅覚が改善する。歩行が楽になる。



1年後

肺機能の改善がみられる（軽度・中等度の慢性閉塞性肺疾患のある人）。



2～4年後

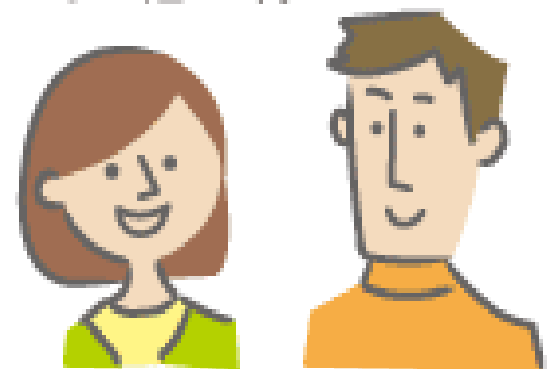
虚血性心疾患のリスクが喫煙を続けた場合に比べて35%減少する。脳梗塞のリスクも顕著に低下する。

5～9年後

肺がんのリスクが喫煙を続けた場合に比べて明らかに低下する。

10～15年後

さまざまな病気にかかるリスクが非喫煙者のレベルまで近づく。



禁煙の必要性についてご理解いただけましたでしょうか?? 次回のけんこう応援通信は、8月発行予定です。『健診結果の見方（採血データ）』について特集します! 特集して欲しい内容等あれば、健診アンケートへご記入をお願いします。

大崎市民病院 健康管理センター

TEL:0229-23-3471

※保健指導のお問い合わせは平日午後13時～16時をお願いします
(土日祝祭日を除く)