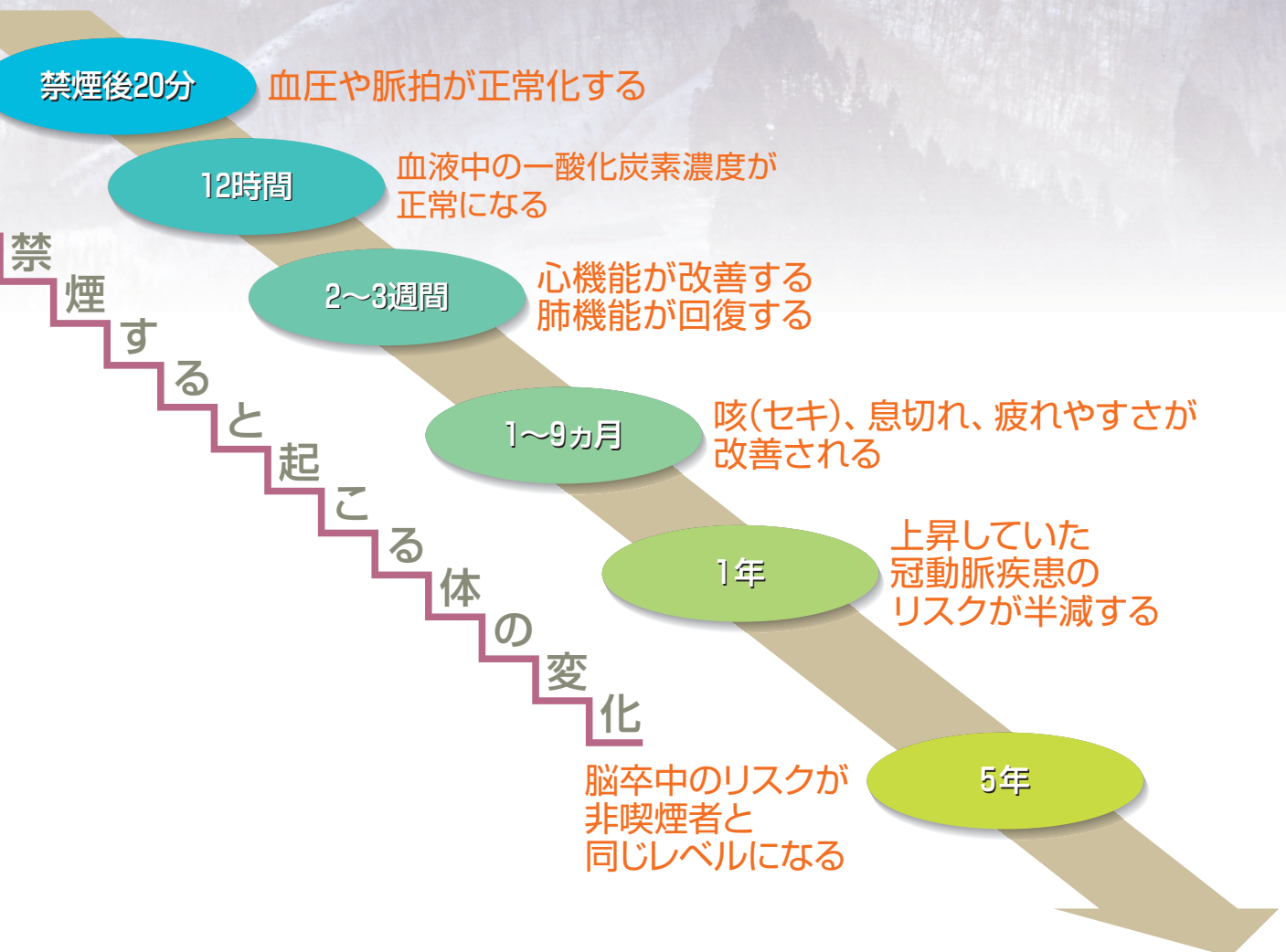


禁煙の秘訣

上手に禁煙して動脈硬化を防ぎましょう!

いつかは禁煙したいと思っているあなた。
善は急げ! 思い切って挑戦してみましょ。う。
禁煙すると比較的早いうちから心臓や血管にはよい変化が現れてきます。
セキやタンも減って体を動かすことが楽になってきます。



2つの依存を克服して禁煙成功!

タバコには2つの依存があり、がまんて禁煙しようと思っても
なかなかうまくいかない場合も多々あります
上手に禁煙するには治療が必要です!

身体的依存

ニコチンに対する身体的依存
(ニコチン依存症)

タバコを吸うと
ニコチンはあっという間に
脳の中に到達して
“ほっ”とします。
しかし、30分もすれば、
ニコチンは体から減って、
ニコチン切れが
始まります。



集中力がなくなる
イライラする
怒りっぽくなる
落ちつかない気持ち
気分が落ち込む
心拍数が減る…

すべて、ニコチン切れのつらい症状です。
タバコをやめようと思っても
なかなかうまくいきません。



ニコチンガムや
ニコチンパッチ、
飲み薬などの
禁煙補助剤が効果的

心理的依存

習慣になっている
気分転換になると思いこんでいる



「朝まずタバコを吸わないと目が覚めない。」
「食後の一服は、おいしい。」
「一仕事すんだから、タバコを吸って休憩する。」
など、習慣にしていますか。



タバコ依存に対する
正しい理解とやる気が
効果的

環境を整えて、吸いたい気持ちを
そらせるようにしましょう

条件を満たせば 禁煙治療が保険診療で受けられます

お医者さんと一緒に禁煙しましょう！

1. 禁煙治療保険医療機関を受診する

2. 患者さんの4つの条件

- ニコチン依存症と診断されること(次のページでチェックしてみましょう)
- 35歳以上の場合は、ブリンクマン指数(一日喫煙本数×喫煙年数)が200以上であること
- 直ちに禁煙しようと思っていること
- 禁煙治療に同意して12週間定期的に5回通院すること

薬剤師さんのアドバイスを受けて薬局で購入してニコチンパッチ・ニコチンガムによる治療もできます。

禁煙治療の薬ってどんなもの？

<p>ニコチンの 含まれる薬</p>	<p>ニコチンガム(一般用：薬局で購入) ガムから溶け出したニコチンが、口腔粘膜から吸収され、禁煙のつらい離脱症状を軽減します。最初はタバコが吸いたくなったら利用し、次第に使用個数を減らしていきます。お菓子のガムとは異なる正しい噛み方が必要です。</p>	
	<p>ニコチンパッチ(医療用と一般用) 1日1枚皮膚に貼ると、皮膚からニコチンが吸収され禁煙のつらい離脱症状を軽減します。パッチは段階的に小さくして、ニコチン摂取量を減らしていきます。</p>	
<p>ニコチンを 含まない飲み薬</p>	<p>バレニクリン(医療用のみ) 飲み始めて1週間後に禁煙をスタートします。 脳の中でニコチンの働く部位に作用して効果をあらわし禁煙のつらい離脱症状を軽減する他、タバコのニコチンの作用をブロックしてくれます。</p>	

禁煙治療には医療保険が適用されるので、12週間で5回の診察料と薬代を合わせて、パッチコースであれば13,000円、内服薬コースであれば約20,000円です。同じ期間、1箱のタバコを吸うことを考えれば3分の1から半分の費用しかかかりません。

ニコチン依存症のスクリーニングテスト

設問内容	はい 1点	いいえ 0点
問 1. 自分が吸うつもりよりも、ずっと多くタバコを吸ってしまいましたか。		
問 2. 禁煙や本数を減らそうと試みて、できなかったことがありましたか。		
問 3. 禁煙したり本数を減らそうとしたときに、タバコがほしくてほしくてたまらなくなることがありましたか。		
問 4. 禁煙したり本数を減らしたときに、次のどれかがありましたか。 (イライラ、神経質、落ちつかない、集中しにくい、ゆううつ、頭痛、眠気、胃のむかつき、脈が遅い、手のふるえ、食欲または体重増加)		
問 5. 問4でうかがった症状を消すために、またタバコを吸い始めることがありましたか。		
問 6. 重い病気にかかったときに、タバコはよくないとわかっているのに吸うことがありましたか。		
問 7. タバコのために自分に健康問題が起きているとわかっているのに、吸うことがありましたか。		
問 8. タバコのために自分に神経的問題が起きているとわかっているのに、吸うことがありましたか。		
問 9. 自分はタバコに依存していると感じることがありましたか。		
問 10. タバコが吸えないような仕事やつきあいを避けることが何度かありましたか。		
合 計		

合計が5点以上で
ニコチン依存症と診断されます。

禁煙する時に肥らないためには

体重が増える人は、イライラ感をお菓子で誤魔化そうとしていませんか？

禁煙する時の渴望感(イライラする感じ)を紛らわせるためにお菓子を食べると肥ります。肥らないためのコツとして、①禁煙補助・治療薬を使うことで渴望感を軽くする、②氷を口に含む、③歯磨き・洗面をする、④チューインガムを頬と歯茎の間に挟んでおくことで口寂しさをなくす、⑤身体を動かすことでエネルギー消費を増やす、などがお勧めです。いろいろ試して自分に合う方法を見つけましょう。

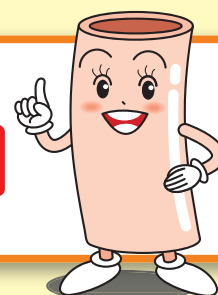


禁煙は動脈硬化の病気を予防・治療するための大切な治療法
家族の禁煙を応援しましょう。

日本動脈硬化学会HP

<http://www.j-athero.org/general/index.html>

動脈硬化の病気についてわかりやすく解説しています。



発行：一般社団法人 日本動脈硬化学会 禁煙推進部会
問い合わせ先：日本動脈硬化学会事務局(jas@j-athero.or.jp)