

すこやか荘で

破滅フラグを回避せよ

喫煙



～悪習慣は自分に返ってくる～

アパート「すこやか荘」の住人たちは悪習慣を続けてばかり。破滅フラグが立ちっぱなしの彼らの元に、女神が訪れて…!? 彼らの未来はいかに!

監修

産業医科大学
産業生態科学研究所
教授 大和 浩



破滅ルートをたどると...

健康上のリスク

がん、COPD(慢性閉塞性肺疾患)などの呼吸器の病気、脳卒中などの循環器の病気が知られていますが、下記のような意外なリスクもあります。

こんな病気にもなりやすい!

歯周病・白内障・2型糖尿病・骨粗しょう症など

必要な手術が受けられない!

呼吸器合併症が増加する。手術による傷の治りが悪くなる

薬の効き目が悪くなる!

薬によっては効き目が弱くなったり、副作用が出やすくなる

もちろん
受動喫煙の影響も!

子ども

- ・乳幼児突然死症候群(SIDS)
- ・喘息やアトピーなどのアレルギー疾患
- ・むし歯・中耳炎 など

成人

- ・乳がん→受動喫煙をしていない女性の2.6倍*に!
- ・肺がん・虚血性心疾患
- ・脳卒中・低体重児出産 など

経済面のリスク

病気になると家計への負担も大きくなります。

●医療費

医療保険で3割負担とはいえ、医療費が高額になります。また、退院後も通院等で継続的に費用がかかります。

↑
増

●収入

休職・失職すると、収入は確実にダウンします。

↓
減

*出典:国立がん研究センター「喫煙・受動喫煙と乳がん発生率との関係について」

回避するためには?

ニコチン依存度が高い・自力だと自信がない!

禁煙外来

禁煙外来には、カウンセリングなどの心理療法と、医療用ニコチンパッチなどの薬物療法があります。加熱式タバコの人も健康保険が適用されます。

※飲み薬「チャンピックス」の出荷停止に伴い、禁煙外来の新規受付を中止している場合があります。受診前に医療機関にお問合せください。

健康保険の適用条件

- ニコチン依存症判定テスト(TDS)で5点以上(強度の依存)
- 35歳以上の方は、1日の喫煙本数×喫煙年数が200以上
- 今すぐ禁煙したいと考え、治療を受ける文書に同意した方

期間

12週間に計5回受診

※オンライン診療を行っている医療機関の場合、2~4回目の診察はオンライン診療も選択できます。かかりつけ医などの場合は、全5回ともオンライン診療が可能です。

費用

約13,000円

※3割負担の場合。



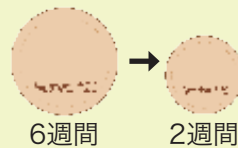
禁煙外来が近くにない・行く時間がない!

市販の禁煙補助剤

ニコチンパッチとニコチンガムがあり、薬局やドラッグストア、通販で購入できます。医療用ニコチンパッチは大(30)・中(20)・小(10)の3種類、市販のパッチはStep1(20)・Step2(10)の2種類です。

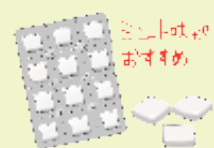
※ニコチンパッチの購入は、薬局等では、薬剤師による説明を受ける必要があります。通販では薬剤師からの問診にチェックした後、購入できます。

手軽さ重視!
1日1回貼るだけ
ニコチンパッチ



1日1枚を起床時から就寝時まで貼ります。
※医療用の中パッチに相当する市販のStep1パッチを貼っても、吸いたい気持ちが抑えられない人は、ニコチンガムに切り替えましょう。

正しく噛むことがコツ!
急な喫煙欲求にも対応
ニコチンガム

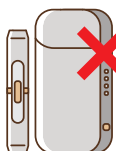


吸いたくなったら時に30~60分間かけてゆっくり噛みます。1日に何個必要か判断し、1週間に1個ずつ減らします。

ニコチンガム 使い方

禁煙サポートアプリ

スマホで気軽に始められるアプリがいろいろ出ています。節約できたタバコ代や禁煙できた時間を確認したり、禁煙仲間と励まし合いながら楽しく取り組みます。



加熱式タバコは どうしてダメ?

紙巻きタバコより含まれる有害物質の量は抑えられているものの、健康被害のリスクが減ることは証明されていません。また副流煙はほぼゼロですが、吐き出した息には有害物質が含まれるため、受動喫煙によって周囲の人(特に、子ども)が喘息や中耳炎になる可能性があります。