

ご近所のお医者さん

□
757
□

藤田医院理事長 藤田聖子さん 一堺市

禁煙したいあなたへ

近年、受動喫煙対策として各地で禁煙化が進んでいます。たばこの煙には5000種類以上の化学物質が含まれ、うち約70種類に発がん性があると

言われています。また、がんだけでなく心筋梗塞や脳梗塞、慢性閉塞性肺疾患など、息

切れが強くなる肺の病気もたばこ

と強く関係し、本数が少なくても確実に体へ悪影響を及ぼします。

特に火の先から出る「副流煙」は本人が吸い込む「主流煙」より有害物質が多く、周囲の健康も脅かすため、受



開始日から表れる恩恵

動喫煙を防止する条例を設けている自治体もあります。あらゆる人の健康を守るためにも、社会全体での対策が求められています。

「やめたいのにやめられない」のは、決して本人の意思が弱いからではありません

ません。たばこに含まれるニコチンの依存性は麻薬より強いとも言われ、脳

に作用することで起きる「病氣(依存症)」なのです。吸うと一時的にリラックスした気がしますが、実際はニコチン切れによるイライラやつらさを打ち

消すために吸わされている状態です。この依存から抜け出すために、医療

の力を借りる「禁煙外来」をぜひ活用してください。治療は、①皮膚から少量

のニコチンを補給し、離脱症状(禁断

症状)を抑えるニコチンパッチ②たばこをまずく感じさせる飲み薬③の2種類で、どちらも保険診療が可能です。もし途中で1本吸ってしまったら、期間内に禁煙できれば問題ありません。諦めずに続けることが大切なのです。

禁煙のメリットは開始したその日から感じられます。1時間以内に血圧や脈拍が正常になり、数日後には味覚や嗅覚が改善

し、数年で病氣のリスクが激減します。

経済面でも1日1箱を吸う人なら年間十数万円の節約になり、浮いたお金を家族旅行などの楽しみに充てることもできます。

禁煙は一人で孤独に頑張るものではありません。医療スタッフがしっかりとサポートします。これまで長年禁煙外来に携わってきた中で、「禁煙しなければよかった」と後悔した人は一人もいません。あなたと大切な人の未来のために、一歩を踏み出してみませんか。