

禁煙に挑戦しよう

2020年の東京オリンピック・パラリンピックを控え、受動喫煙防止対策に関する話題を耳にする機会が多くなってきました。喫煙している方の中には、「そろそろ禁煙しようかな」と考えている方が少なくないのではないでしょうか。

今回は、禁煙の効果と禁煙外来についてご紹介します。



禁煙の効果

禁煙当日から効果が現れます。

- 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。
- 24時間後——— 心臓発作の可能性が少なくなる。
- 数日後——— 味覚・嗅覚が改善する。
- 2週間～3ヶ月後——— 心臓や血管など、循環機能が改善する。
- 1ヵ月～9ヶ月後——— 咳や息切れが改善する。スタミナが戻る。
- 1年後——— 肺機能の改善がみられる。
- 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減少する。
- 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——— 様々な病気にかかるリスクが非喫煙者のレベルに近づく。



禁煙外来とは

禁煙を成功させたいという人に対し、医師が外来で禁煙指導を行うのが「禁煙外来」です。禁煙外来では、喫煙係数が200以上であること。さらにニコチン依存症の診断テストを受け、条件を満たすことなどにより治療がスタートします。また、タバコが吸いたくなったときの対処法など、一人一人の状況に合わせたアドバイスを受けることができます。



禁煙治療を受けるメリット

- ① **比較的、楽にやめられる**
禁煙補助剤を使うことにより、ニコチン切れの症状が抑えられ、比較的楽にやめることができます。
- ② **より確実にやめることができる**
薬やカウンセリングによって、禁煙成功率が自力でやる場合に比し、2～3倍高まります。
- ③ **あまりお金をかけずにやめられる**
医療機関で禁煙治療にかかる費用は、1日1箱吸う費用よりかなり安くなります。



禁煙治療の期間と内容

- (1) **期間**…禁煙治療は12週間で終了し、その間5回の診察を受けることになっております。
- (2) **内容**…バレニクリンなどの服用や、ニコチンパッチなどが処方されます。これらの治療により、ニコチン切れの症状が軽減し、さらにタバコをおいしいと感じなくなる効用もあります。禁煙は難しいと感じている方に特にお勧めです。

禁煙外来の探し方



新潟県の禁煙外来は、新潟県のホームページ「健康にいがた21」から探すことができます。
健康にいがた21 http://www.kenko-niigata.com/21/step2/tabaco/kinen_gairai.html

参考：健診や保健事業の場で短時間でできる禁煙支援（健康づくり推進部 関口 郷子2018.4）