

医療現場からの提言

千葉県医師会に聞く



No.162

れずにいます。

なぜ禁煙は簡単にできないのでしょうか？ 実は、医学的には喫煙習慣は「ニコチン依存症」であるとい

うことがわかってきます。ニコチン依存症について詳しく教えてください。内田 タバコ煙に含まれ

るものが知られています。喫煙後、30〜40分が経過すると血中のニコチン濃度が低下し、イライラして落ち着かなくなる禁断症状が

出でます。不快な禁断症状を和らげるために喫煙者は次のタバコを吸ってしま

います。タバコ煙にはニコチン以外にも200種類以上の毒物、60種類以上の発がん物質が含まれていま

す。やはり喫煙は体に良くないと再認識しました。内田 喫煙習慣「ニコチン依存症」は自分のために

も周囲の人のためにもぜひ

治したい病気です。禁煙成功のためには「タバコの害を知り、禁煙したいと強く決断すること」が最も重要

です。しかし、自分の意志の力だけで禁煙が難しい場合は医療機関で禁煙外来を受けることをお勧めします。禁煙外来では禁煙補助薬を使いながら禁煙指導を行っています。禁煙外来の利用により、禁煙成功率が3倍程度に高くなります。禁煙外来は12週間で合計5回の通院治療を行います。費用は全て込みで約2万円程度（3割負担の場合）です。喫煙を続けた場合と比べて経済的でもあります。禁煙をして健康な自分を取り戻したい

禁煙へ専門外来受診も

近年、喫煙のリスクが広く知られるようになり、禁煙や分煙の意識が高まっています。しかし、タバコをやめられない人や禁煙が続かない人は多くいます。良い方策はあるのでしょうか。



千葉県医師会 内田 大 氏

内田 タバコはがん・心

万人が死亡しています。それニコチンは、肺から吸収されるニコチン以外にも200種類以上の毒物、60種類以上の発がん物質が含まれていま

千葉



皆さまからの情報をお待ちしております。
E-mail c-nippo@chibanippo.co.jp

編集局

TEL 043(222)9215

FAX 043(224)7001

総務局

TEL 043(222)9211

FAX 043(227)2094

販売局

TEL 043(227)0077

FAX 043(222)7701

広告局

TEL 043(227)0055

FAX 043(222)6540

●記事に関するお問い合わせ
043(222)9215