

# たばこをやめるなら、 禁煙外来が近道。

禁煙に失敗してしまうのは「意志が弱いから」ではありません。「ニコチン依存症」という病気のせいです。禁煙外来での禁煙成功率は7～8割と言われており、離脱症状や身体への負担をなるべく抑えながら、ニコチン依存症を治療します。

## 禁煙外来は健康保険が適用されます。\*

ニコチン依存症は、身体的依存、習慣依存、心理的依存の3つの依存に対して治療を行います。禁煙外来では、離脱症状を抑えるための飲み薬（禁煙補助薬）や貼り薬（ニコチンパッチ）を処方するほか、行動療法カウンセリングなどを行い、確実な禁煙・再喫煙の防止を目指します。

※健康保険の適用には条件があります。

治療の標準例（12週5回の通院）



## なぜ、たばこをやめないといけないの？

たばこには約200種類の有害物質、約70種類の発がん物質が含まれており、心筋梗塞や脳梗塞、がん、COPD（慢性閉塞性肺疾患）など、命を脅かす危険性がある病気のリスクを高めることが知られています。これらの病気の予防には、「禁煙」が最も効果的です。

なお、電子たばこや加熱式たばこにも、紙たばこと同様の有害物質が含まれています。



医療法人横浜博明会 西横浜メディカルケアグループ

西横浜国際総合病院

〒245-8560 神奈川県横浜市戸塚区汲沢町56

☎045-871-8855

〈受付〉 平日 8:30～16:30 / 土曜 8:30～11:30

# たばこの健康影響を知ろう！ ～たばことCOPDの関係性～

## COPDとは？

COPD（慢性閉塞性肺疾患）とは、慢性気管支炎や肺気腫など、肺の炎症性疾患の総称です。初期は「息切れがする」「咳や痰が出る」などの症状でゆっくり進行しますが、重症化すると、酸素を十分に取り込めなくなり、命を脅かす状況にまで陥ってしまう病気です。日本では、年間約16,000人※がCOPDにより命を落としています。

※厚生労働省 人口動態統計より

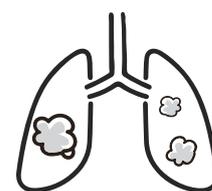
### 〈こんな症状があったら要注意〉

- ・一日に何度もせきが出る
- ・黄色や粘り気のある痰が出る
- ・階段を上った時や家事をした時に息切れする
- ・呼吸をする時にゼイゼイ・ヒューヒューと変な音がする



## たばことどう関係しているの？

COPDは、**長期的な喫煙や受動喫煙が原因で発症します**。たばこに含まれる有害物質を吸い込むことで、肺の機能が低下し、COPDを発症します。COPDは40歳以上の喫煙者に多くみられ、喫煙歴が長い方や一日に吸う本数が多い方はとくに注意が必要な病気です。



## COPDかな？と思ったら…

**呼吸器内科を受診しましょう**。COPDは完治しない病気ですが、早めに治療を開始することで、症状を抑え、進行を遅らせることができます。主に、禁煙や生活習慣の改善のほか、内服薬、吸入薬を用いて治療を行います。