

# 禁煙にチャレンジしませんか？

こんな息のトラブル、ありませんか？

- 動くとすぐに息切れする
- かぜでもないのに、せきやたんが出る。
- 軽い運動後に喘鳴（ゼイゼイ、ヒューヒュー）がある

どれも、「もう年だから」「たばこを吸っているからしかたない」と思って見過ごしがちな症状ですが、それは「COPD」という病気かもしれません。COPD（慢性閉塞性肺疾患）とは、「肺気腫」や「慢性気管支炎」など、肺が炎症を起こして息が通りにくくなる病気の総称です。COPDを引き起こす最大の原因はたばこ。「受動喫煙」も危険性を高める要因です。



## 禁煙のメリットやデメリットをわかっていても…やめられないのはなぜ？

**【喫煙のデメリット】** 喫煙はCOPD（慢性閉塞性肺疾患）だけでなく、がん、脳こうそく、心筋こうそくなど、ほかのさまざまな病気の危険性を高めます。

**【禁煙のメリット】** 禁煙は、タバコ代を浮かし、息や服においをつけず、食事をおいしくし、肌を美しくします。たばこを吸えないイライラからもやがて開放されます。

### 【わかっていても…やめられないのはなぜ？】

喫煙の多くは、単なる嗜好や習慣ではなく、ニコチン依存症という、治療が必要な慢性の病気によるもの。だから、なかなかやめられないのです。

## 成功率の高い方法で禁煙しよう

なかなか成功が難しい禁煙も、いまは研究が進み、「楽に」「確実に」達成できる方法があります。

### ★ 「医師」とやめる…医療機関で、保険を利用して治療を受けられる場合があります

医療機関の「禁煙外来」では、医師のアドバイスを受けながら禁煙に挑戦できます。標準的な禁煙治療は12週間かけて5回診察を受け、医師のカウンセリングや禁煙補助薬の処方によって行われます。



次の条件をすべて満たせば、健康保険で禁煙治療が受けられます。

- ①スクリーニングテストでニコチン依存症と診断された人
- ②プリンクマン指数（1日あたりの喫煙本数×喫煙年数）が200以上の人
- ③いますぐに禁煙することを希望している人
- ④禁煙治療について説明を受け、その禁煙治療を受けることを文書により同意した人

### ★ 「意思」でやめるなら…

自力で禁煙にチャレンジしてみるなら、次のような工夫が成功率を高めます。

- ・たばこを吸いたくなる場所に行かない。
- ・ライターや灰皿を捨てる。
- ・ガムを噛んだり冷たいものを飲む。
- ・ストレスや夜更かしを避ける。
- ・コーヒーやお酒を控える。
- ・周囲に禁煙宣言をする。

