

メタバオ対策

禁煙編

不二越病院 健診センター

タバコは、全身のがんをはじめ、心筋梗塞・狭心症といった大きな病気を引き起こしやすいと言われていています。タバコの有害物質は、内臓脂肪を増やし、メタボリックシンドロームを促進します。さらにタバコの煙は吸っている人だけではなく、周りの人にも健康被害を及ぼします。禁煙するには、早いに越したことはありません。みなさんも一緒に、禁煙の成功者になるための秘訣を学んでみましょう。

3 禁煙を成功させる秘訣とは?

キッパリやめるという決心からスタートしましょう!

- ①節煙から始めるのではなく、**キッパリと禁煙**する。
- ②タバコ、ライター、灰皿などは**処分**する。
- ③一度、禁煙に**失敗しても何度でも挑戦**する。



4 禁煙補助薬・禁煙治療とは?

禁煙の失敗体験がある方、自信がない方は禁煙補助薬・禁煙治療がおすすめです。禁煙の成功率が高くなっています。



離脱症状を軽減してくれる貼り薬

ニコチンパッチは、ニコチンを含んだ皮膚に貼る薬です。1日1回、腕やお腹に貼って使い、標準的な使用期間は8週間です。薬局でも販売されています。

不二越病院では現在、ニコチンパッチでの禁煙サポート(現在は実費)を行っています。

詳細につきましては、不二越病院健診センターまでお問い合わせください。

内服薬が昨年より新登場!

ニコチンを含まない飲み薬。1日2回食後に飲み、通常12週間服薬を継続します。飲むだけなので簡単ですが、医師の処方が必要です。



5 禁煙についてのQ&A

保健指導でよくある質問

Q 禁煙したら太ると聞いて、それが心配で...

A 大丈夫です。一時的に増えますが、また元にもどります。

体重が増えることがよくあります。同時に、脂質などの数値のアップもありますが、3年後にはどちらも良くなる人が多いといわれています。

Q 軽いタバコに変えただけじゃダメ?

A マイルドやライトという言葉にだまされないでください...

有害物質の濃度は、軽いタバコでもほとんど変わらないといわれます。それは、深く吸い込んでしまったり、大事に最後まで吸うのが原因のようです。

Q 顔色・シミ・シワも気になる。タバコのせいかな?

A タバコを吸う人をよくみてみましょう。影響大きいですね...

タバコを1本吸うと、10分くらい歳をとるのが早くなるといわれています。タールやニコチンを消すのにビタミンCを使ってしまうからです。

Q 禁煙に何度も失敗しているのだけど...

A 大丈夫です。はじめから成功する人のほうが少ないです。

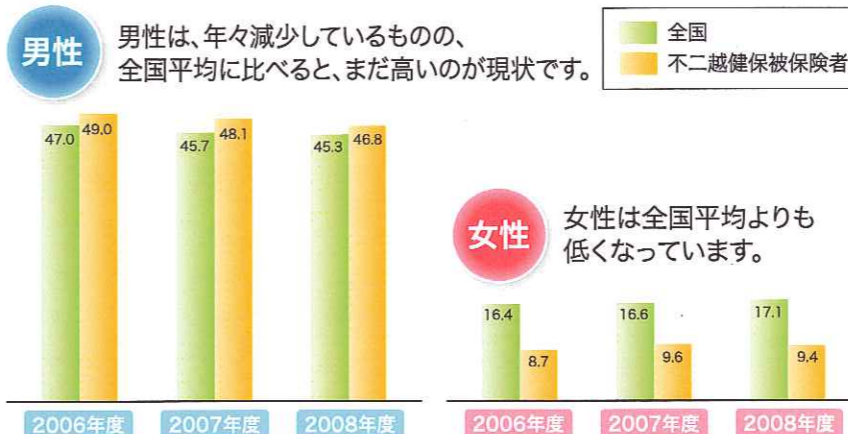
禁煙者のほとんどが失敗体験をしています。失敗が次の成功を導いてくれます。上記の内服薬を使用した人の成功率は使用しない人の約2倍です。

あなたも禁煙の成功者に!!!お問い合わせ・ご相談はお気軽に! 不二越病院健診センターまで

1 不二越健保 被保険者の喫煙率について考えよう

20歳から59歳までの統計(%)

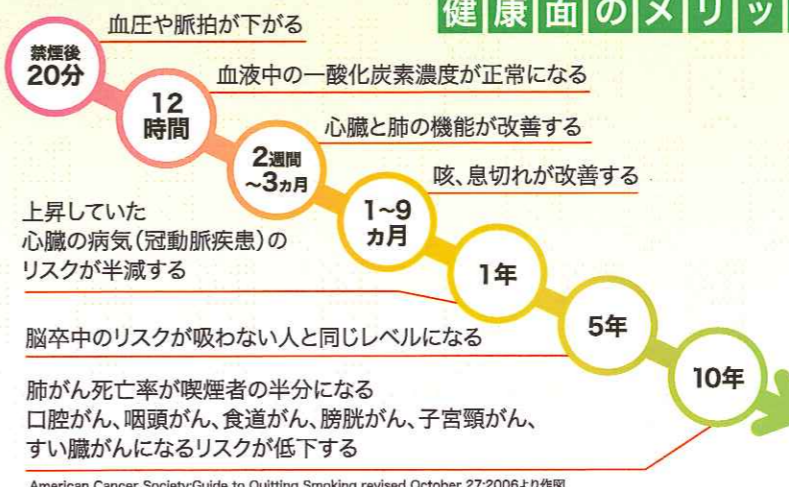
(全国=JTB調べ 不二越健保被保険者=健診を受けた人のみ)



2 禁煙のメリットについて考えてみよう

(ファイザー製 ニコチン依存症)より

健康面のメリット



American Cancer Society: Guide to Quitting Smoking revised October 27, 2006より作図

経済面のメリット

1日1箱吸っている人なら(※1箱300円で計算)

- 3ヵ月: 2万7,000円 のんびり温泉1泊
- 半年: 5万4,000円 スーツを新調
- 1年: 約11万円 大型家電を買い替え
- 5年: 約55万円 行きたかった国へ
- 10年: 100万円台に!

他にもこんなメリットが!

- 食べものをおいしく感じる
- 息切れせずに階段を上れる
- 髪や服に臭いがつかない
- 家族や友人が喜んでくれる
- 火の始末を心配しなくて済む

あなたには、どんなうれしいことが起こりそうですか?