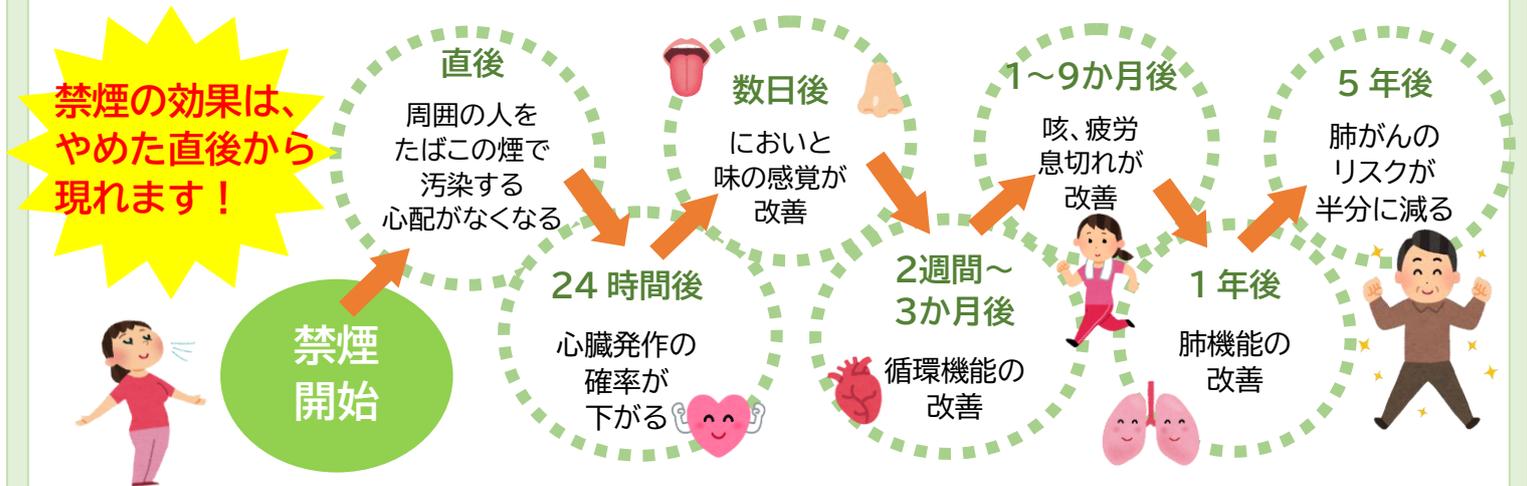


# 禁煙ははじめませんか？

～禁煙に手遅れはありません！～



## 「やめたくてもやめられない」～その原因はニコチン依存～

禁煙が難しいといわれるのは、単に**意思の問題**ではなく、たばこに含まれる「**ニコチン**」に**依存した状態**になっているからです。

何度も挑戦をしてようやく成功する人もたくさんいます。たとえ失敗してもくじけず、再度チャレンジして禁煙を成功させましょう。

## 自分のニコチン依存はどの程度？

10問の合計個数で依存度を判定します

合計5個以上の方は「**ニコチン依存症**」です

Check!



該当する項目に「✓」

1. 自分が吸うつもりよりも、ずっと多くタバコ吸ってしまうことがありましたか？	
2. 禁煙や本数を減らそうと試みて、できなかったことがありましたか？	
3. 禁煙したり本数を減らそうとしたときに、タバコがほしくてほしくてたまらなくなることがありましたか？	
4. 禁煙したり本数を減らしたときに、次のどれかがありましたか？ (イライラ、神経質、落ち着かない集中しにくい、ゆううつ、頭痛、眠気、胃のむかつき、脈が遅い、手のふるえ、食欲または体重増加)	
5. 4の症状を消すために、またタバコを吸い始めることがありましたか？	
6. 重い病気にかかったときに、タバコはよくないとわかっているのに吸うことがありましたか？	
7. タバコのために自分に健康問題が起きているとわかっているのに、吸うことがありましたか？	
8. タバコのために自分に精神的問題が起きているとわかっているのに、吸うことがありましたか？	
9. 自分はタバコに依存していると感じることがありましたか？	
10. タバコが吸えないような仕事や付き合いを避けることが何度かありましたか？	
ニコチン依存症を判定するテスト(TDS)	
合計	個

# 加熱式たばこや水パイプたばこも「たばこ」です



加熱式たばこも水パイプたばこも、たばこの葉を利用した「たばこ」です。火をつけるかつかないかにかかわらず、ニコチン及び発がん性物質に暴露される点で、すべてのたばこには健康影響の懸念があります。

- 量が少ないとしても、たばこの煙にさらされることについては安全なレベルというものはなく、喫煙者と受動喫煙者の健康に悪影響を及ぼす可能性が否定できないと考えられています。
- 加熱式たばこの主流煙には、多くの種類の有害化学物質が含まれるものの、ニコチン以外の有害化学物質の量は少なかったと報告されています。しかし、販売開始からの年月は浅いため、長期使用に伴う健康被害は明らかになっていません。
- 加熱式たばこ使用者も健康保険による禁煙治療の対象として認められました。

厚生労働省ホームページ引用

## 禁煙補助薬について

禁煙のための薬には「飲む」・「貼る」・「噛む」タイプの3種類あります。現在、飲み薬は販売停止となっているため、今回は、「貼る」と「噛む」タイプのお薬を紹介します。

禁煙補助薬を利用すると、自力の禁煙に比べて禁煙に成功しやすくなると言われています。

ニコチンパッチ 	ニコチンガム 
禁煙を始めたときに現れるニコチン離脱症状(いらいら、落ち着かない、集中困難など)に対して、たばこに代わって、ニコチンのみを体内に吸収させることにより、その不快症状を軽減し、摂取するニコチンの量を段階的に減らすことで、禁煙に導きます。	
身体に貼り、皮膚からニコチンを吸収するタイプ	口腔粘膜からニコチンを吸収するタイプ
医療機関で処方/薬局・薬店で購入可能	薬局・薬店で購入可能
 ポイント ・貼るだけなので簡単 ・効果が持続	 ポイント ・たばこを吸いたくなかった時にいつでも使用できる ・ニコチン補充と同時に口寂しさもまぎらわせる

## 禁煙治療が可能な医療機関(大田原市内)

医療機関名称	医療機関所在地	電話番号
小林内科外科医院	富士見 1 - 1606 - 265	0287-23-8870
せいいかいメディカルクリニック NASU	町島 200-8	0287-24-7070
高久内科医院	中田原 773-8	0287-48-6811
那須中央病院(事前予約が必要)	下石上 1453	0287-29-2121

※受診前に必ず各医療機関にご確認ください。

令和7年3月現在

## 喫煙者の方限定！！肺年齢測定をしてみませんか？



～肺年齢測定実施者の声～  
実年齢より肺年齢が20歳以上も高く  
驚きました！禁煙に少し興味ができました。

健康相談会にて実施しています。  
詳しくはこちらをご覧ください。

