



## 「禁煙外来について」

みなさんこんにちは。大間病院医師の若松亜里紗と申します。

今回は禁煙外来についてお話したいと思います。

近年、日本では喫煙率が徐々に減少してきています。その理由としては、喫煙が体に与えるさまざまな影響についての認識が広がっていることや、タバコの増税、喫煙場所の制限などが挙げられます。

しかし、この喫煙率の低下は、そもそもはじめからタバコを吸わない人の増加であり、喫煙者がタバコをやめたという割合は少ないようです。これは、タバコに含まれるニコチンという物質がもつ依存性の影響が考えられます。禁煙は、病気や死亡の原因を防ぐことができる方法といえますが、習慣になってしまうと自力ではなかなか止められないことが多いです。そうした自力では止められない喫煙をサポートしてくれるのが禁煙外来なのです。

喫煙は、ニコチン依存症（あるいはニコチン中毒）という一種の薬物依存症です。従来は精神論的方法で禁煙をめざしたため失敗率が高く、挫折感や罪悪感が残り、禁煙はつらいものでした。現在は、禁煙補助薬（貼付薬あるいは内服薬）を使うことに



より、無理なく楽しくタバコをやめることができます。健康保険で受けられる禁煙外来は、12週間で合計5回の受診が必要です。どちらの薬剤を選択するかによって医療費は若干異なりますが、5回の診療でおおよそ12,000円から18,000円程度です。受診の際には毎回、タバコに含まれる有害物質である一酸化炭素が、吐き出す息の中にどのくらい含まれるかを測定したり、禁煙状態に応じて専門の医師のアドバイスを受れたり、必要に応じて適した禁煙補助薬を処方されたりします。



当院でも毎週木曜日11時～（完全予約制）で禁煙外来を行っています。興味がある方はお電話にて申し込みください。



### 創業70年の信頼と実績



告知/見守端末・観光WiFi・各種ネットワーク関連など  
ICTの価値あるソリューションをワンストップでご提供



## 扶桑電通株式会社 青森営業所

〒030-0861 青森県青森市長島2-13-1 (AQUA青森スクエアビル2F)

Tel 017-775-2031 Fax 017-774-4720

URL: <http://www.fusodentsu.co.jp> ※