

あき乃だより

第67号

平成30年5月発行



新緑の美しい季節となりましたが、いかがお過ごしでしょうか？
健康のために禁煙に興味のある方もいらっしゃると思います。
そこで今月号は「ニコチン依存症」について記載しております。
是非お役立てください。

<診療時間と担当医のご案内> 休診日: 祝日(日曜診療も行っております。)

診療時間	月	火	水	木	金	土	日
9:00~ 13:00	奥山	奥山 *2診	奥山 七海	七海	奥山 七海	奥山 小沼	佐々木
14:00~ 18:00	奥山	奥山	奥山 七海	休診	奥山	休診	休診

【ご予約】当院は完全予約制です。まずはお電話でご予約をお取りください。

(042-580-1255)

診察内容、状況により、呼びする順番が前後したり、
お待ちになる時間が、長くなる場合がございます。
ご迷惑をお掛け致しますがご理解のほどお願い申し上げます。

*今月の火曜午前の2診担当医: 5/8・5/22(七海)
5/1・5/15・5/29(福西)

※奥山: 5/1(火)・5/2(水)お休み
5/1の奥山の代診は外勤のドクターになります。

※佐々木: 5/13(日)10:30までの診察になります。
(5/13は外勤ドクターの2診体制になります。)

※ゴールデンウィークは5/3~5/5休診。5/1、及び5/2は診療しております。

国立駅前あき乃クリニック (診療科目 内科・糖尿病内科)

TEL: 042-580-1255 ホームページ <http://www.kunitachi-dm.com>

肺炎球菌のワクチン接種をおこなっております

国立市・国分寺市・府中市在住の方で市の助成を受けられる方は、
予診票、または接種券が必要となります。

市の助成対象の方の接種、及び自費の接種、共に予約制となります。
詳細は受付までお問い合わせください。

国立市・国分寺市の特定健診をおこなっています

国立市の4月・5月・6月生まれの対象の方は、7月31日まで、
7月・8月・9月生まれの対象の方は9月30日まで受診可能です。

国分寺市の65歳以上の4月・5月・6月・7月生まれの対象の方は、
10月31日まで受診可能です。

予約制になっております。ご希望の方はお気軽に受付までお申込み ください。
有効期限の直前は混み合いますので、お早めにご予約ください。



ニコチン依存症

約70%の喫煙者はニコチン依存症に陥っていると言われています。
タバコを吸ったときに、イライラや落ち着かない感じがスーッとおさまっていく感覚を喫煙者なら誰でも味わったことがあるはずですが。
しかし、このイライラの原因は仕事や家庭などの社会生活のストレスだけが原因ではないのです。タバコを吸い終わって1時間もしないうちに、血液中のニコチンが減り、イライラや落ち着かないなどのニコチン切れ症状(離脱症状・禁断症状)が現れているのです。

タバコの手

・余命が短くなる

20歳未満でタバコを吸い始めた男性とタバコを吸わない男性では余命が8年違うというデータが出ています。

・さまざまな病気の原因になる

肺がんは喫煙によって発症リスクが約4~5倍、食道がんは約5倍、胃がんは約2倍に高まります。

・老け顔になる

タバコを吸い続けることで特有の顔つきである「スモーカーズフェイス」になってしまう。目じりや口周りに目立つ深いシワ、くすんだ肌などの肌トラブルに加え、白髪、歯や歯茎の着色などがスモーカーズフェイスの特徴です。



受動喫煙

タバコの煙には、タバコを吸う人が直接吸い込む「主流煙」と、火のついた先から立ち上る「副流煙」に分かれます。この副流煙には、主流煙に比べてニコチンが2.8倍、タールが3.4倍、一酸化炭素が4.7倍も含まれています。

この副流煙を自分の意思とは関係なく吸い込んでしまうことを「受動喫煙」といいます。タバコは周囲の人の健康も奪ってしまうのです。

可熱式タバコ(アイコスなど)は煙が出ないため、臭いは軽減されており、タールも出ないと言われておりますが、ニコチンは含まれていますので、決して周囲に影響がないわけではございません。



禁煙のメリット

「長年タバコを吸ってきたから、今さら禁煙しても変わらない」と誤解していませんか？ そんなことはありません。タバコをやめた時点から、さまざまな効果を実感できます。

- ①味覚や嗅覚が鋭敏になり、食べ物をおいしく感じるようになる
- ②目覚めがさわやかになった
- ③肌の調子が良くなった
- ④衣服や部屋がタバコ臭くなくなった
- ⑤貯金ができた



禁煙外来

2006年より禁煙治療に健康保険等が適用されました。禁煙治療を健康保険等で受けるには一定の要件があるので、医療機関へお問い合わせください。

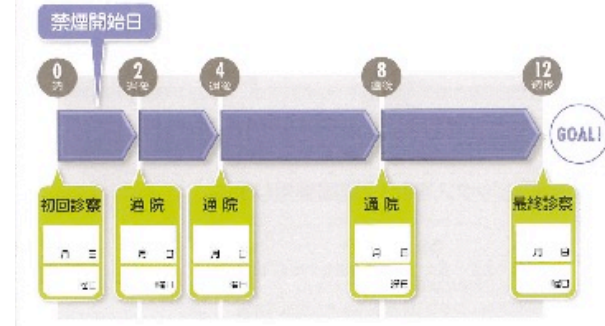


自己負担額

健康保険等で禁煙治療のみを行った場合の自己負担は20,000円程度です。(3割負担)

禁煙治療スケジュール

標準的な禁煙治療のスケジュールでは、12週間にわたり合計5回の診察が行われます。各診察時には、息に含まれる一酸化炭素の濃度を測定します。



禁煙の薬

健康保険等が適応される薬は飲み薬と貼る薬の2種類です。

- ・飲み薬(ニコチンを含まない)
- ・ニコチンパッチ(ニコチンを含んだ皮膚に貼る薬)

禁煙治療は12週間が基本です。

