

健康ぷらざ

No.497

企画:日本医師会

電子タバコと禁煙の関係、ご存じですか？

やめたくても、なかなかやめられないタバコ。

タバコはCOPD、がんばかりでなく、心臓病、脳卒中、認知症、糖尿病などの病気の原因にもなります^{※1}。

害が少ないといわれている電子タバコに切り替える人もいますが、紙巻きタバコと害が同じという研究結果や^{※2}、禁煙の成功率は電子タバコを使用しなかった場合の約3分の1と、むしろ成功率は格段に低くなるという調査結果が出ています^{※3}。

日本では条件を満たせば保険で禁煙治療が受けられます。

費用は、3ヵ月で約1万3,000円〜1万9,000円です^{※4}。

あなたの3ヵ月分のタバコ代とどちらが安いでしょうか？

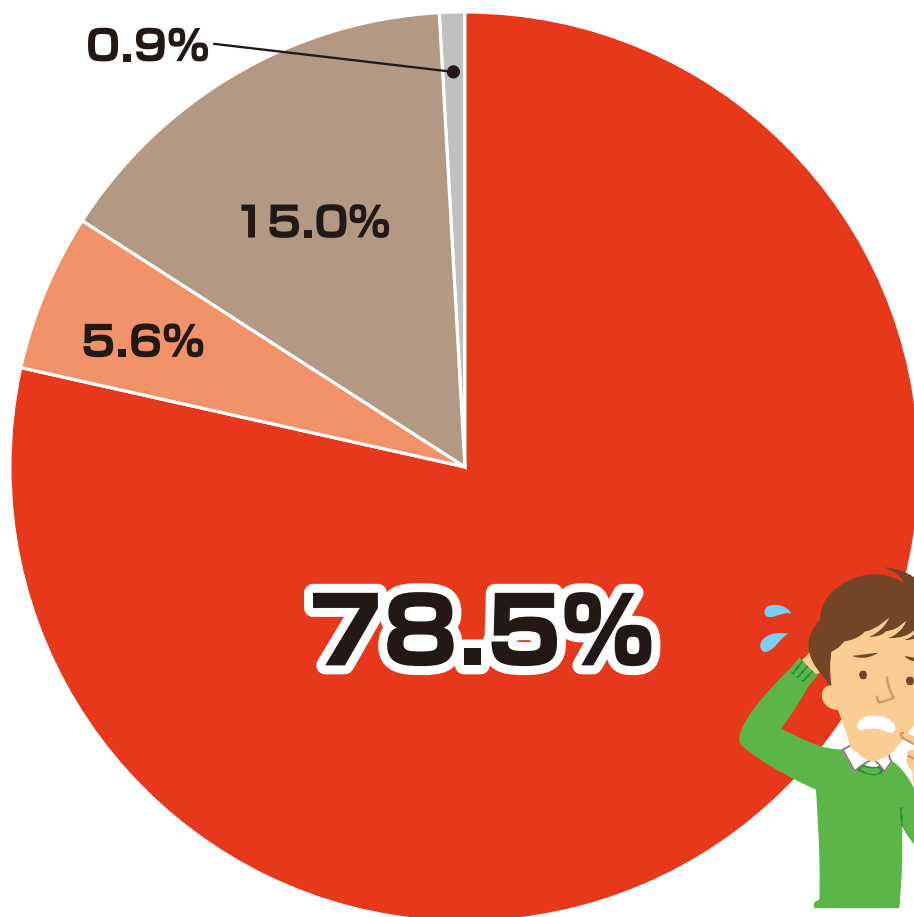
時間とお金に余裕があれば、心にも生活にもゆとりができます。

自分と家族の健康のために、あなたに合った禁煙方法を

かかりつけ医や禁煙の専門家に相談しましょう。

来る2020年の東京オリンピック・パラリンピックに向け、受動喫煙防止の気運も高まっている今が禁煙のチャンス！
きれいな空気で「おもてなし」したいですね。

- 5回目治療終了者 (n=1,231)
- 4週間禁煙
- 1週間禁煙
- 失敗
- 無回答



“自力で禁煙”より“禁煙外来”「3ヵ月で5回の受診」が成功の鍵^{※5}

※1 日本禁煙学会「禁煙学 改訂第3版」

※2 <https://tobacco.ucsf.edu/sites/tobacco.ucsf.edu/files/wysiwyg/PMTA%20letter-20Jan2018-complete.pdf>

※3 Int.J.Environ.Res.Public Health 2017,14(2), (doi:10.3390/ijerph14020202) ※4 3割負担の場合(2018年1月現在)

※5 診療報酬改定結果検証に係る特別調査(平成21年度調査)ニコチン依存症管理料算定保険医療機関における禁煙成功率の実態調査報告より

指導:トータルヘルスクリニック 院長 川合 厚子