

第一回 禁煙外来について

今回のテーマは禁煙外来についてです。

全国的に禁煙への取り組みが行われている中、静岡県でも禁煙への動きが広がっています。下のデータは国民生活基礎調査から得られた喫煙率（男女共）を示したデータです。

| | 2001年 | 2007年 | 2013年 | 2019年 |
|-----|-------|-------|-------|-------|
| 静岡県 | 31.9% | 24.0% | 21.7% | 18.4% |



順調に減少傾向ではありますが、まだ禁煙できず悩んでいる方もいらっしゃいます。そのため、今回は喫煙されている方、大切なご家族、ご友人に喫煙者がいる方に、禁煙外来のメリットをお伝えしたいと思います。

～禁煙を迷っている方へ～

私の父は肺がんで命を落としました。長年喫煙をしていたことが影響しています。たばこは薬物と同等の依存性のあるものです。自力でやめるのは本当に大変です。だからこそ禁煙外来という医療機関を頼ってください。あなたの健康を守るお手伝いがきっと出来ると思います。

～禁煙外来のすすめ～

2022年10月、加熱式たばこを含む多くのたばこ銘柄が値上げとなりました。高くなってやめようと考えている方や、高いのは財布に厳しいけれど、やめたくてもやめられないという方もいらっしゃるのではないのでしょうか？

実は私自身も、10年前まで喫煙をしていました。身体への影響や癌のリスク、値上げにより財布に負担になってどうしても吸ってしまい、やめようと思い禁煙を始めても途中で吸ってしまい、また元に戻ってしまう。そんな状態を繰り返しておりました。

そんな時に知ったのが禁煙外来という存在です。従来とは異なり内服薬を使用することができ、条件に当てはまれば保険適用にもなります。私自身、20歳代の時に保険を適用し禁煙外来治療を受けることが出来ました。内服薬のチャンピックスはたばこを吸いたいという気持ちを抑えてくれます。喫煙している方にもイメージがしやすいように例えるのなら、「たばこを吸い終わってもう一本吸わなくてもいいかな」という状態です。その状態が内服していることで持続するため、たばこを吸わなくてもイライラせず、我慢やつらい思いをしなくても、無理なく禁煙を達成することが出来ます。実際私も禁煙外来に通ったことで禁煙を達成し、今も一本も吸わずに生活を送ること

ができています。

～禁煙外来のメリット～

- **禁煙成功率が高い**

自力での禁煙よりも禁煙外来での禁煙成功率の方が高いといわれ、飲み薬では6倍成功率が上がると言われています。

- **あまりお金がかからない**

値上げも伴い、たばこを吸うよりも安い金額で通院が行え、禁煙できればもうお金はかかりません。

- **無理なく禁煙が出来る**

飲み薬や貼り薬を使用することでイライラやストレスが軽減され、無理なく禁煙を継続できます。

- **喫煙所から解放される**

たばこを吸うために喫煙場所を確認し、場所を気にしながら喫煙していたストレスから解放されます



参考・引用文献：南山堂「禁煙学」より

※2022年11月現在、当センターでは製薬会社の事情により禁煙外来を一時中断しております。再開につきましてはHP上でご確認ください。

聖隷沼津健康診断センター
保健師・禁煙認定指導者・運動指導士
江藤洋佑