



# 禁煙外来

へ行こう。



Quit Smoking with IINYAN



島根県飯南町  
マスコットキャラクター  
い〜にゃん



たばこをやめたいあなたへ。  
禁煙治療を受けてみませんか？

あなたの禁煙をサポートします。

## 禁煙外来ってどんなところ？

禁煙外来というと「厳しく禁煙を指導される」といったイメージがあるかもしれませんが。実際は、禁煙にむけて励ましたり、上手に禁煙できる方法をアドバイスして、あなたの禁煙を温かく支援してくれます。

禁断症状を和らげる禁煙補助薬（飲み薬のバレニクリン、または貼り薬のニコチンパッチ）を処方してもらえるので、自力に比べて「楽に」しかも「より確実に」禁煙ができます。

まずはお気軽にご相談ください。

診察日：火曜日 14:00～15:30 ※完全予約制となります。

費用：保険適用 ※料金についてはお問い合わせください。

【お問合せ先】 飯南町立飯南病院 ☎ 72-0221



# タバコはなんで体に悪いの？

タバコの煙には4000種類の化学物質が含まれており、約60種類の発がん性物質が入っています。

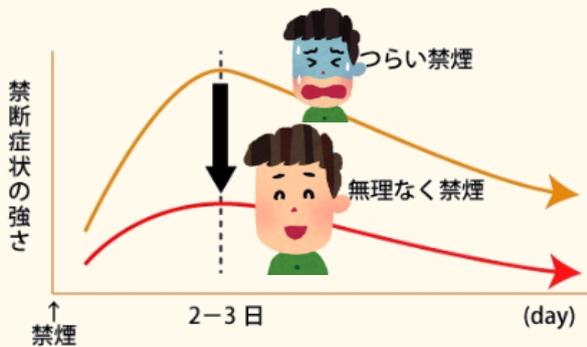
喫煙は、様々ながん、COPD、肺炎、メタボリック症候群、歯周病、認知症などの発症リスクを高め、高血圧症や脂質異常、ぜんそくの病態を悪化させるリスクを高めます。また、タバコの煙は周りの人達への受動喫煙の恐れもあります。喫煙は「健康への最大の危険因子」といわれており、その禁煙のメリットは計り知れません。

タバコの煙の成分	
タバコの煙の成分	身のまわりの例
・アンモニア	悪臭濁、し尿
・ホルムアルデヒド	シックハウスの原因、塗料
・トルエン	シンナーの主成分
・フェノール	消毒殺虫剤の主成分
・ベンゼン	ガソリンの成分
・シアン化水素	殺そ剤
・カドミウム	電池、イタイイタイ病
・一酸化炭素	車の排気ガス
・ダイオキシン	ごみ焼却煙
4000種類以上の化学物質	
約60種類の発がん性物質	

## ① 禁煙外来のスケジュール

健康保険を使った禁煙治療では、12週間（約3か月）で5回の治療を行います。

## ② 比較的楽にやめられる

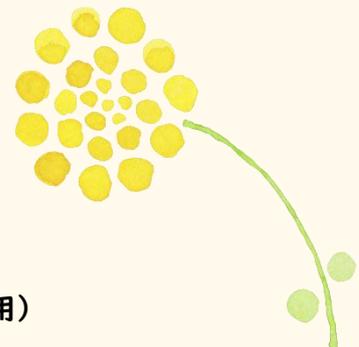


## ③ より確実にやめられる

禁煙の可能性が

自力に比べて**3~4倍アップ**

(Kasza KA, et al: Addiction. 108:193-202, 2013)



## ④ あまりお金をかけずにやめられる

保険による禁煙治療とタバコ代の比較（いずれも12週分の費用）

治療費（自己負担額）  
約13,000~20,000円



タバコ代（1箱430円、1日1箱）  
36,120円



※保険による禁煙治療の自己負担は3割として計算