

特集

知っておきたい! 喫煙がもたらす健康被害

インタビュー1



20歳代の卒煙達成者にインタビューをしました

ホームページで卒煙プロジェクトを知り、始めました。禁煙を始めて、たばこを吸いたくなったり、めまいが1回だけありました。禁煙の副作用は覚悟していたので大丈夫でした。それよりも、メリットの方が大きかったです。よく眠れるようになり、たばこを吸わない時間を有効に使えるようになりました。例えば、喫煙をしている時は、次はどこで吸おうかと考える必要がありました。今はその労力がなくなりました。

浅井クリニックは、播磨町内にあるため、近く、気軽にに行くことができました。禁煙を応援してくれる雰囲気もあり、決意することができました。

20代男性
メリットが大きい!!

インタビュー2

町内の協力医療機関にインタビューをしました

Q. 禁煙外来をしていて感じることはありますか?

- A. たばこは、ニコチンも含めて有害物質が大量に含まれています。若い時は、たばこによる症状がなくても、年齢を重ねてから、呼吸苦などの症状を訴え、「早くたばこをやめなければ」と後悔する人が多いです。

Q. どのように禁煙を支援していますか?

- A. 浅井クリニックでは、治療2回目からは、診察の待ち時間を短くし、待ち時間がストレスにならないように気をつけています。薬局では、ノンシュガーの飴やガムを販売しているので、禁煙によるイライラや体重増加が気になる人は、利用してもらえたとと思います。

Q. 禁煙の良いところはなんですか?

- A. たばこをやめることで、呼吸苦の改善など体に良い影響があります。また、たばこは1箱約600円です。たばこを毎日1箱吸うと、年間21万9千円、10年で219万円にもなります。禁煙することで、お金も貯まります。



浅井クリニックの浅井達哉院長(前列中央)、ひまわり薬局の薬剤師とスタッフの皆さん

禁煙を考える人へ メッセージ

「重く考えず、一步踏み出して
みたらいいと思います」
(20代男性)

「禁煙は良いことだらけなので、
がんばろう!」
(薬剤師)

「体調の変化や気持ちの揺れも
含めてサポートするので、いつ
でも相談してください」
(保健師)

禁煙を決意するタイミング

(播磨町卒煙プロジェクトアンケート結果より)



子ども(孫)が生まれた

- ・たばこにお金がかかる
- ・子どもの健康を考えた



健康面を考えた

- ・運動をした時に、息がしんどく体が動かなかった
- ・知人の手術後の経過を聞いて、たばこをやめようと思った

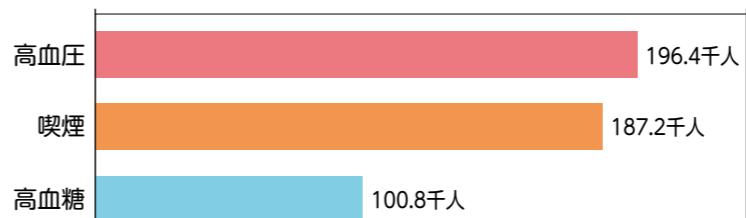


家族や友人に勧められた

- ・たばこの臭いが気になると言われた
- ・身近な人が禁煙外来に通っていて、良いと聞いた

喫煙はあなたと周囲の人を傷つけます

日本人が命を落とす原因に喫煙があります。喫煙は感染症や認知症、肥満などの要因になることもあります。



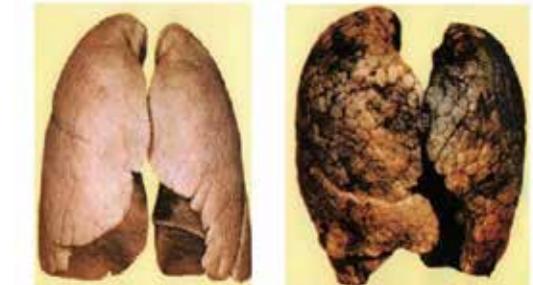
わが国におけるリスク要因別の関連死者数—男女計(2019年)—

喫煙で年間18万人死亡
その内の約10万人が、
がんを発症している!

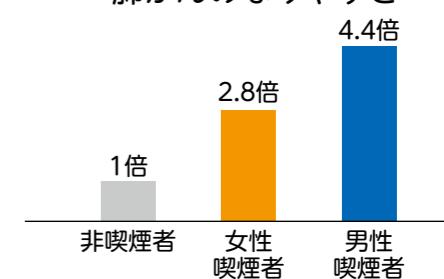
非喫煙者と喫煙者の肺の比較

非喫煙者

喫煙者



肺がんになりやすさ



はりま卒煙プロジェクト

卒煙プロジェクトとは、播磨町独自の禁煙外来治療費の助成制度です。対象者は、播磨町内に住所を有する人、または播磨町内に勤務している人です。助成を希望する人は、必ず事前の届け出が必要となります。事前の届け出をせずに治療を受けた場合、助成はできませんのでご注意ください。

将来のために先送りせずに、軽い気持ちで禁煙を始めませんか?
保健師がサポートします。

詳しくはこちら →



町ホームページ
はりま卒煙プロ
ジェクト

▶問合せ 健康福祉課健康係 ☎079-435-2611



健康福祉課
佐本 (保健師)



健康福祉課
平井 (保健師)

出典/「がん情報サービス」国立研究開発法人国立がん研究センター
出典/「非喫煙者と喫煙者の肺の比較」厚生労働省 e-ヘルスネット
出典/「禁煙のすすめ」一般社団法人日本呼吸器学会
出典/「図表8-4-2 リスク要因別の関連志望者数(2019)」厚生労働省