

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



* 20代男性 *
メリットが大きい!!

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回だけありましたが、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が、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。

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、「早くたばこをやめていれば」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、利用してもらえたらと思います。



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

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。

禁煙を考える人へ メッセージ

「重く考えず、一歩踏み出して
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)



1位 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



2位 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



3位 家族や友人に勧められた

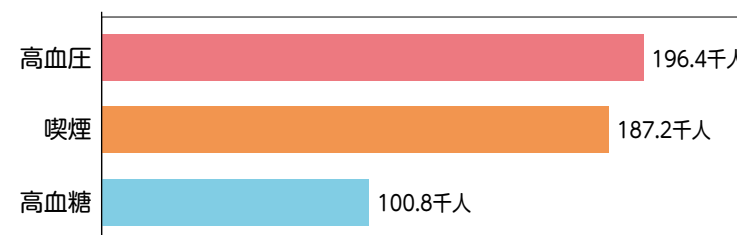
- ・ たばこの臭いが気になると言われた
- ・ 身近な人が禁煙外来に通っていて、良いと聞いた

特集

知っておきたい! 喫煙がもたらす健康被害

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。



わが国におけるリスク要因別の関連死亡者数—男女計(2019年)—

喫煙は肺がんの危険因子の1つです。喫煙者は非喫煙者と比べて男性で4.4倍、女性では2.8倍も肺がんになりやすく、喫煙を始めた年齢が若く、喫煙量が多いほど肺がんになる危険性が高くなります。受動喫煙(周囲に流れるたばこの煙を吸うこと)も肺がんになる危険性を2~3割程度高めるといわれています。

肺がんを予防するためには、たばこを吸っている人は禁煙し、吸わない人はたばこの煙を避けて生活をしましょう。禁煙を始めてから10年後には、禁煙しなかった場合と比べて肺がんのリスクを約半分に減らせることが分かっています。

近年では、加熱式たばこを吸う人が増えています。しかし、加熱式たばこも同じように発がん性物質や有害物質が含まれているので、健康への影響があります。加熱式たばこも含めて禁煙が必要です。

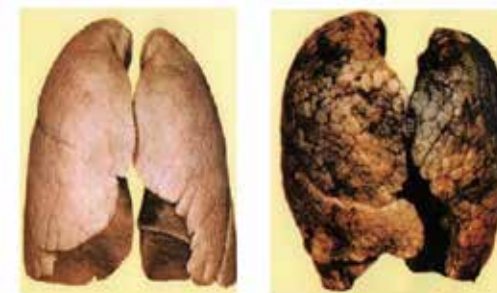
喫煙で年間18万人死亡

その内の約10万人が、
がんを発症している!

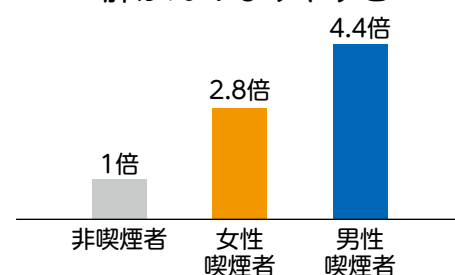
非喫煙者と喫煙者の肺の比較

非喫煙者

喫煙者



肺がんのなりやすさ



兵庫県内
唯一!!

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

▶ 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)



町ホームページ
はりま卒煙プロ
ジェクト

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