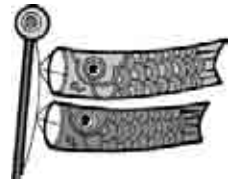


# いきいき南丹

-43-

お元気ですか？  
保健師です。



## 5月31日は『世界禁煙デー』

あなたのため、大切な人のために禁煙を！

平成15年5月に受動喫煙防止を掲げた健康増進法が施行され、学校、病院、百貨店、飲食店、事務所などさまざまな公共施設で禁煙化が広がっています。

### 喫煙は「依存症」

日本の成人男性の喫煙率は約4割と減少してきていますが、女性の喫煙率は1割強で減少傾向は鈍い状況にあります。また、先進国において日本の喫煙率はいまだに高い状態で、喫煙者の多くは喫煙を、趣味、嗜好ととらえているようです。

しかし、今や喫煙は「ニコチン依存症」という病気と認識されるようになり、日本でも平成17年に9つの学会から喫煙を喫煙病（依存症＋喫煙関連疾患）という全身疾患、そして喫煙者を「積極的禁煙治療を必要とする患者」と位置

付けられています。

タバコの煙には4,000種類もの科学物質が含まれ、そのうち200種類以上は有害物質です。中でもタール、ニコチン、一酸化炭素は、3大有害物質といわれています。

喫煙は肺がんをはじめとする多くのがんや、呼吸機能が低下する慢性閉塞肺疾患の原因となったり、狭心症、心筋梗塞、脳卒中などの虚血性心疾患のリスクを上げ



たりすることはよく知られています。また、最近では糖尿病やメタボリックシンドロームの危険因子になることが注目されるようになってきています。そして、喫煙は喫煙する本人だけでなく、周囲の人もタバコによる危険にさらされています。

このように、喫煙が健康に良くないということは、皆さん理解されていますが、いざやめようとしても、「身体的依存（ニコチン依存）」と「心理的依存（習慣）」の2つの依存により、なかなか自分だけでは禁煙が成功しにくいようです。

### 喫煙は病院で治療ができます

平成18年4月から一定の要件を満たせば、禁煙治療が保険診療適用となりました。従来のニコチン貼付薬に加え、平成20年4月から新しい禁煙のための飲み薬も使えるようになり、ますます禁煙治療の幅が広がっています。

禁煙を始めるのに遅すぎるといふことはありません。禁煙はいつ始めてもその日から肺がんや虚血性心疾患の死亡率は徐々に低下します。肺がんに関しては、禁煙後10年程度で非喫煙と同等までリスクが低下するといわれています。

日本では毎年5月31日～6月6日の1週間が『禁煙週間』となっています。この機会にチャレンジしてみてくださいか。



#### ◇南丹市周辺の近隣の禁煙治療に保険が使える医療機関

名称	所在地	電話番号
公立南丹病院	南丹市	0771-42-2510
医療法人 亀岡病院	亀岡市	0771-22-0341
石崎医院	亀岡市	0771-25-6045
平田クリニック	亀岡市	0771-25-3010
十倉佳史胃腸内科クリニック	亀岡市	0771-23-5001
国保京丹波町病院	京丹波町	0771-86-0220