

Q 長年タバコを吸っていました。 禁煙したいのですが…



回答：市立貝塚病院

内科医長 堤 紀子 医師



A タバコが原因の病気という皆さんは何を思い浮かべますか？肺癌、肺気腫、心筋梗塞、喉頭癌、食道癌等が有名ですが、最近の調査では、この他、脳卒中、糖尿病、認知症、精神科疾患をはじめ意外な疾患の発症、増悪にタバコ

行してあります。公共の場の分煙も十分な状況です。喫煙者本人はもとより、大切な家族や周りの人々の健康を害するのがタバコです。それに加えて値段が高く意外に家計を圧迫するのもタバコです。

煙習慣について問題意識を持つことから始まりです。病気の早期発見はもちろん重要ですが、何にもまして大切なのは病気にならない生活習慣作りではないでしょうか。

ご質問の方も含め、悩める喫煙者のみなさん、私たちが全力で禁煙のお手伝いをしますので、一度禁煙外来

喫煙習慣に問題意識 を持つことが大切

コが関連すると言われてます。

同程度の依存性がありますので、自分の意思だけで禁煙困難な場合もあります。

を訪ねてみてください。そして、禁煙の第一歩から始めてみませんか？

2016年時点、

成人の喫煙率は日本

各種の禁煙補助薬も

◆ ◆ ◆

人全体で19・3%（男

29・7%、女9・7%）

保険適用となり、禁

805 市立貝塚病院

です。これは諸外国

煙に至る環境は以前

(貝塚市堀3-10-20)

と比べてまだまだ高

より恵まれていると

http://www.hosp.

い数値であり、かつ

禁煙の第一歩は喫

kaizuka.osaka.jp/

喫煙層の若年化も進