



## 禁煙を試みませんか

2021年度に特定健診を受診された当国保組合被保険者の中で、習慣的に喫煙していると回答した人の割合は、男性は36.4%、女性は11.4%でした。[当国保組合 2021年度 健診結果（質問票）分析より]

今回は禁煙による健康改善効果や禁煙対策についてお伝えします。なお、喫煙がもたらす健康への影響は[2021年5月の保健師eye's](#)をご覧ください。

### ■ 禁煙による健康改善効果

- ・ 咳や痰など**呼吸器の症状が改善** ・ **肺がんのリスクが低下**
- ・ **血圧が下がる** ・ 血液の流れが改善し、歩行が楽になる
- ・ 嗅覚や味覚の改善 など

### ■ 日常生活でできる禁煙対策

- ・ 禁煙のきっかけとなる環境をつくる  
→ 喫煙用品を処分する、禁煙することを周囲の人に伝えて協力してもらう
- ・ 喫煙の代わりにする行動をする  
→ 深呼吸や他のストレス解消法をする、糖分の少ない飴やガムを食べる、歯を磨く



### ■ より禁煙を成功しやすくするために

禁煙補助薬は、禁煙後の**禁断症状を緩和する効果があり**、使用しない場合に比べて**およそ2倍禁煙しやすくなる**と言われています。

《現在使用できる禁煙補助薬》

#### ① ニコチンガム

薬局、ドラッグストア

- ・ 吸いたくなったときに短時間で禁断症状を抑えることができる。
- ・ 医薬品のため、用法・用量が定められている。  
正しく使用していない場合は、効果を得にくいことや胃の不快感が出やすくなる。

#### ② ニコチンパッチ

薬局、ドラッグストア

医療機関

- ・ 貼るだけで簡単に利用できる。 ・ 突然の欲求には対処できない。
- ・ 市販用は起床時から就寝前まで使用できる。
- ・ 医療機関用は24時間貼ることができ、起床後すぐに喫煙をする人や、一日の喫煙本数が多い人でも禁煙しやすい。

《医療機関での診療》

一定の要件を満たした方は、保険診療で治療ができます。要件や診療の詳細は[こちら<sup>3\)</sup>](#)をご参照ください。保険診療ができない方でも、自費で治療を受けることができます。

#### 【引用・参考】

- 1) 禁煙の効果 e-ヘルスネット 厚生労働省
- 2) 禁煙支援マニュアル（第二版）増補改訂版 厚生労働省
- 3) 禁煙治療ってどんなもの？ e-ヘルスネット 厚生労働省