

禁煙のすすめ

喫煙がメタボリックシンドロームを進行させる！

たばこの煙には、ニコチン、一酸化炭素、活性酸素など多数の有害物質が含まれます。

〈たばこの害〉

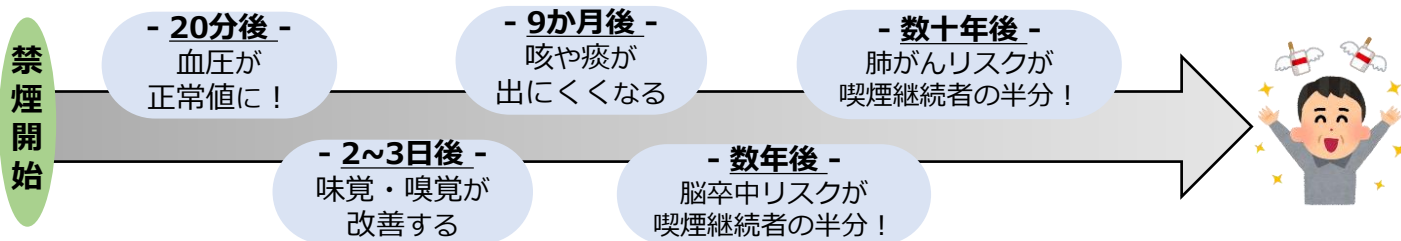
- ★ニコチン・・・血管を収縮させて血圧を上げる など
- ★一酸化炭素…血管壁を傷付ける、血栓を作る など
- ★活性酸素…インスリンの効きを悪くする など

その結果・・・

動脈硬化が進行し、虚血性心疾患や脳梗塞のリスクが高まります

 **禁煙を始めてみませんか？**

禁煙は始めた直後から効果があります！



～ 禁煙方法 ～

自力で頑張る！

自分の気持ち一つで始められる
従来通りの禁煙方法。
禁煙日記を付けたり、
誰かと一緒に取り組んだりすると、
継続しやすいと言われています。
ニコチン依存度が低い人におススメ。

禁煙補助剤で！

薬局や薬店で購入できるものに
ニコチンガムやニコチンパッチが
あります。
上手く利用することで
禁煙の負担を軽減できます。
ニコチン依存度が低い人におススメ。



※妊娠中・授乳中の方や持病のある方が薬剤を使う場合は
必ず事前に医師にご相談ください。

禁煙外来を受診！

やめたくてもやめられないのは、ニコチンに依存性があるからです。
専門医の力を借りなければ、なかなか克服できない場合もあります。
禁煙外来では、薬とカウンセリング等を併用して治療を行うため
禁煙成功率が高まり、比較的『楽に』『確実に』『あまりお金をかけずに』禁煙を
することができます。また条件を満たせば、医療保険が適応されます。

