

## 「ニコチン依存症」は病気です

「たばこをやめたくてもやめられない」…その症状は「ニコチン依存症」という病気なのかもしれません。身体的依存の場合、薬や病院での治療方法があります。

### ニコチンパッチ・ニコチンガム

ガムを噛んだり、パッチを貼ることにより、体内に少量のニコチンを補給し、禁煙時のイライラを緩和します。



**Q** ニコチンパッチやガムはどうすれば手に入るの？

薬局及び薬店で、誰でも購入できます。病院でも処方してもらうことができます。

**Q** 薬を使うと、どのくらいの費用がかかる？

個人差はありますが、目安として禁煙までに2～3万円くらいかかります。

### 医療機関で治療する方法

最近では、一定の要件をみたせば、医療保険の適応となりました。

**Q** 病院での治療は、何度も通院が必要？

禁煙外来は、合計5回の通院が基本となっています。

**Q** 禁煙治療の費用の目安は？

保険適用：12,000円から2万円程度  
自由診療：4万円台から6万円  
(\*医療機関や治療内容によって、異なります。)



保険適用となる対象者の条件や、東京都内医療機関の詳細情報は、こちらをご覧ください。

## たばこをやめると太る？

「たばこをやめると太る」ということを心配して禁煙に取り組めない方も多いのではないのでしょうか？禁煙後に起こる体重増加については、その理由を知り対処方法を実行することで防ぐことができます。肥満対策はたばこ以外の方法で！

**Q** 「禁煙すると太る」理由とは？

- 1 味覚と嗅覚が戻って、食事が美味しくなる。
- 2 口寂しさから、間食が増える。
- 3 胃腸の血流が良くなり、食欲が正常に戻る。

### 体重増加を防ぐコツ

口寂しさを紛らわせる食べ物に注意する！  
デスク周りに低カロリーの食べ物を数種類準備



シュガーレスガムや  
キャンディ・タブレット



干し昆布



冷たい水・熱いお茶

### バランスよく食べてこまめに運動！



階段を上る  
10分 = 65kcal



掃除機をかける  
15分 = 39kcal



洗車をする  
30分 = 142kcal

※消費カロリーは50歳男性・60kgの場合

平成25年3月発行

編集・発行 東京都福祉保健局保健政策部健康推進課健康推進係  
新宿区西新宿二丁目8番1号  
電話 03(5320)4356

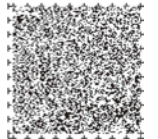
登録番号 (24) 291

禁煙成功への  
セルフメソッド

# 卒煙を 考えよう

たばこの煙には、4,000種類以上の化学物質が含まれており、たばこに含まれる有害物質は、心臓病や脳卒中だけでなく、消化器病やぜん息なども引き起こすといわれています。

まずは気軽に禁煙のスタート地点に立ってみませんか？



# 禁煙宣言をしよう！

## 職場の人へ「たばこやめます！」 宣言をしましょう！

●周囲の人が理解してくれ、喫煙室に誘わなくなるなど、「つい一服」を防ぐことができます。

●周囲から応援してもらうことで、気持ちを強くもつことができます。

★誕生日、結婚記念日など、禁煙スタートの日を知らせておくのも良いでしょう。

★職場の同僚などに禁煙仲間を作るのも、長続きのコツです。



## 吸いたい気持ち 少し我慢しましょう

長年の生活習慣の中で、定期的に喫煙するクセがついてしまっているため、気分転換などのタイミングでたばこが欲しくなってしまいます。

そんな喫煙グセを少し変えてみませんか。

### 「朝起きたら まず一服」を 変える！

コップ1杯の水で胃腸を活発に。お腹の調子も良くなり、朝ごはんも美味しく食べられます。朝ごはんを食べてからだのリズムを整え、爽やかな朝を始めましょう。

### 「食後の 一服」を 変える！

歯磨きをして、虫歯予防。最近は歯磨き粉の種類も様々。さわやかなミント味から、カレー味の歯磨き粉まで登場しています。好きな香りで気分転換してみましょ。☆外食のときは、食事が終わったらできるだけ早めに席を立つようにしましょう。

### 「お酒の席で つい一服」を 変える！



職場の同僚などに禁煙していることを伝え、お酒の席では、非喫煙者と隣席にしてもらいましょう。

それでも吸いたくなったら氷や水を口にしてみましょう。

\*禁煙中は、アルコールの摂取は、可能な限り控えましょう。

## 禁煙のモチベーションを保つために

「禁煙、つらくなってきたな…」と思ったら、手に取ってこちらを読んでみてください。

たばこを卒業すると、こんな良いことも待っています。

### 1

#### お財布を豊かに

#### ◆生命保険が安くなる！

「リスク区分型保険」に加入すると、非喫煙者の場合、保険料が安くなります。

リスク区分型保険とは「健康状態が一定以上」といった条件に該当すると通常の保険より安くなるものです。

非喫煙者は、喫煙者に比べて死亡率が低いという統計が出ているので、その分保険料が安くなる仕組みです。

#### ◆貯金ができる

たばこに使っていたお金を、欲しかった物に使えます。

(例) 1日1箱吸っている場合

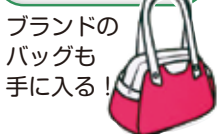
〈1箱400円として計算してみると〉

3ヶ月で  
36,000円



たまにはのんびりと温泉旅行へ！

6ヶ月で  
72,000円



ブランドのバッグも手に入る！

1年で  
144,000円



大型家電を購入！

### 2

#### 美容にも効果的

#### ◆血行が良くなる

- ・肩こりが改善する。
- ・肌ツヤが良くなる。
- ・イライラしなくなる。

\*喫煙はビタミンやカルシウムの吸収を阻害します。

#### ◆においが気にならなくなる

歯の黄ばみが取れ、口臭が改善。体や髪の毛からにおいが消える。



### 3

#### 喫煙時間を別の ことに使えます

◆たばこ1本吸うには、おおよそ4分、1箱吸うためには、おおよそ1時間20分かかります。

(例) 1日1箱吸っている場合

〈1ヶ月で40時間、1年で20日も時間を有効活用できます！〉

#### ◆出張先でも喫煙場所を探し回らずに済みます。

#### ◆趣味や余暇の時間が充実！

「たばこを吸わない時間」ができれば、趣味を楽しむ時間を作って心も元気に！！

たばこをやめてできた、時間とお金の余裕で海外旅行はいかがですか

習い事や趣味の時間を充実させるのはいかがですか

