

禁煙の効果

直後

周囲の人をタバコの煙で汚染する心配がなくなる



20分後

・血圧と脈拍が正常値まで下がる
・手足の温度が上がる



8時間後

・血中の一酸化炭素濃度が下がる
・血中の酸素濃度が上がる

24時間後

心臓発作の可能性が少なくなる

タバコをやめて、健康を取り戻そう！



1年後

肺機能の改善がみられる
(軽度・中等度の慢性閉塞性肺疾患のある人)



1~9か月後

・せきや喘鳴が改善する
・スタミナが戻る
・気道の自浄作用が改善し、感染症を起こしにくくなる

2週間~3か月後

心臓や血管など、循環機能が改善する



数日後

・味覚や嗅覚が改善する
・歩行が楽になる



2~4年後

・虚血性心疾患のリスクが、喫煙を続けた場合に比べて35%減少する
・脳梗塞のリスクも顕著に低下する

5~9年後

肺がんのリスクが喫煙を続けた場合に比べて明らかに低下する

10~15年後

様々な病気にかかるリスクが非喫煙者のレベルまで近づく

禁煙の薬や治療用アプリって何？

ニコチンパッチ



はる

- ・健康保険が使えます
- ・ニコチンを皮膚から吸収させる貼り薬です
- ・毎日1枚皮膚に貼り、離脱症状を抑制します
- ・禁煙開始日から使用、8週間の使用期間を目安に貼り薬のサイズが大きいものから小さいものに切り替えて使用します
- ・高用量の剤形は医療用のみです

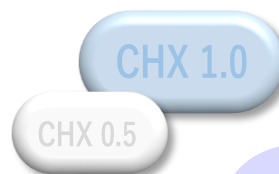
ニコチンガム



かむ

- ・薬局薬店で購入します
- ・口の中の粘膜からニコチンを吸収させるガム製剤です
- ・タバコを吸いたくなかった時に、1回1個をゆっくり間をおきながらかみ、離脱症状を抑制します
- ・禁煙開始日から使用し、12週間の使用期間を目安に使用個数を減らしていきます

バレニクリン



のむ

- ・健康保険が使えます
- ・ニコチンを含まない飲み薬です
- ・禁煙時の離脱症状だけでなく、喫煙による満足感も抑制します
- ・禁煙を開始する1週間前から飲み始め、12週間服用します

*令和3年6月より出荷停止、再開時期は未定

禁煙治療用アプリ及びCOチェッカー



みる

- ・健康保険が使えます
- ・ご自身のスマートフォンにインストールして使用するアプリです
- ・日常生活における禁煙を支援します
- ・自宅で呼気一酸化炭素濃度を測定し、動機づけになります
- ・24週間、使用します

*バレニクリンを処方、使用されている方に限ります

出典：日本循環器学会 日本肺癌学会 日本癌学会 日本呼吸器学会 禁煙治療のための標準手順書 第8.1版
日本禁煙学会 医療用禁煙補助薬欠品状況における外来禁煙治療の手引き 2022年9月版 より

禁煙外来では、継続するためのアドバイスや禁煙補助薬の処方を受けることができます
ぜひ、お近くの禁煙外来・禁煙クリニックにご相談を！