

インフルエンザになったら「禁煙を！」



① あなたの病気は・・・

診察や検査の結果、病気の原因はインフルエンザだと判断されます。今後約2日程度、発熱や体調不良が続く可能性が高いと思います。5～7日程度は周囲の方への感染性もあります。ご自信の体調管理を含め、十分ご注意ください。さらに、喫煙をされる方には、特に注意すべきことをお伝えします。

② 喫煙すれば、肺炎合併の危険性が高い

喫煙をする方が、かぜやインフルエンザにかかると、肺炎になる危険性が2～3倍高まること、わかっています。



③ 喫煙すれば、インフルエンザそのものにもかかりやすい

研究の結果、喫煙者は2.4倍インフルエンザにかかりやすく、インフルエンザ患者の3割は喫煙がなければ発病しなかったと考えられます。

④ 日頃から吸われているタバコ煙には、5300種類の化学物質が含まれており、70種類の発がん性物質が入っています

ご存知ですか、タバコの成分

タバコ煙の成分	身のまわりの例
✓アンモニア	悪臭、刺激臭
✓ホルムアルデヒド	シックハウス、塗料
✓トルエン	シンナーの主成分
✓フェノール	殺虫剤の主成分
✓ベンゼン	ガソリンの成分
✓シアン化水素	殺そ剤(ねずみ駆除剤)
✓カドミウム	有毒金属、イタイタイ病
✓一酸化炭素	車の排気ガス
✓ダイオキシン	ごみ焼却からでる猛毒
...	

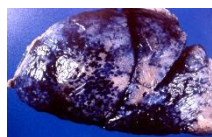
タバコの煙には5300種類の化学物質
その中には70種類の発がん性物質



⑤ タバコ煙に含まれる多くの化学物質が、肺と気管の細胞を傷つけます



正常



喫煙で汚れた肺

⑥ 今はつらい症状ですが、「いつかはタバコをやめたかった方」には朗報です！

禁煙にはイライラなど禁断症状がつきものですが、ヤマは3～7日です。その後は一般に禁断症状は軽くなります。今は体がタバコをあまり欲しがらないと思います。今日をきっかけに、タバコとライターを捨て、禁煙を始めてみませんか。うまく行ったら、あとは「つい1本」を避けるだけです！

⑦ 禁煙には、様々なメリットが・・・

喫煙は、様々ながん、脳卒中、心臓病、COPD、メタボリック症候群、糖尿病、歯周病などの原因となり、高血圧症や脂質異常、ぜんそくの病態を悪化させます。禁煙のメリットは計り知れません。

⑧ 喫煙は家計にも負担・・・

1日わずか1本の喫煙でも、年間1万円の出費。10年間で1本あたり10万円が節約できます。

⑨ 正しい(自力での)「禁煙法」です

- 減らす・軽くする・加熱式タバコへ変更はNG
- 期日を決めて一気に禁煙を開始する
- 一定の禁断症状は覚悟する(3～7日がヤマ)
- 喫煙と結びつく生活パターンを変える
 - 食後はすぐに席を立てて歯みがき
 - コーヒーや飲酒を控える
- 吸いやすい「環境」を作らない
 - タバコ・ライター・灰皿は捨てる
 - 喫煙者や喫煙場所に近づかない
 - タバコを買っていた場所に行かない
 - 3原則は「捨てる・買わない・もらわない」
- 吸いたくなったら「代替りの行動」
 - 深呼吸・水や茶を飲む・体操・歯みがき、etc
- 再発は「1本だけ」から。代替りの行動で対処していけば、徐々に思い出さなくなります
- うまくいかないときは、禁煙外来へ！

禁煙外来 検索

- 楽で・禁断症状が確実に少ない
- 確実・3ヵ月(5回)通院すれば7～8割成功
- 安い・3ヵ月の保険診療で2万円弱

