



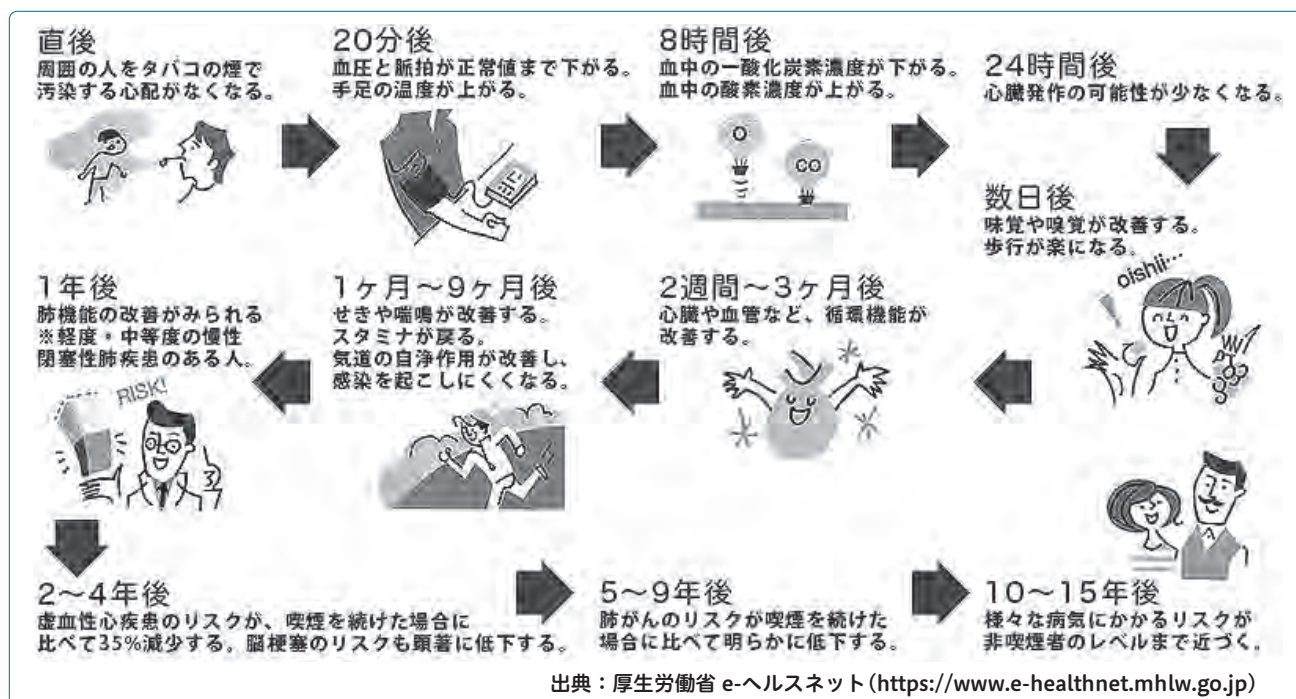
東海村国民健康保険(国保)では、住み慣れた地域で自分らしく過ごすことができるよう、被保険者の皆さんの健康寿命の延伸を目指し、さまざまな取り組みを行っています。このコーナーでは、生活習慣が原因で発症しやすい症状についてなど、皆さんの健康維持に役立つ情報をご紹介します(全6回)。

【問い合わせ】保険課医療保険担当(☎282-1711 内線1131～1133)

5月31日は「世界禁煙デー」、5月31日～6月6日は「禁煙週間」です コロナ禍の今だからこそ…「卒煙(禁煙)」しませんか？

禁煙の効果が出るのは“やめた直後”から！禁煙に“遅すぎる”ことはありません！

「たばこは体に悪い」「コロナの重症化リスクがある」など、喫煙による健康への影響は分かっているけれど、なかなか禁煙への第一歩が踏み出せないという方はいませんか。たばこは、やめた直後から、下図のような「健康上の好ましい変化」が現れます。喫煙がやめられないのは、意志が弱いからではなく、「ニコチン依存症」という病気のためです。自分の意志だけで禁煙するのは困難と思われる。家族や友人の協力や、禁煙補助薬(ニコチンガム、ニコチンパッチなど)、医療機関(禁煙外来)などを活用しながら、禁煙に取り組んでみませんか。



「そろそろ卒煙(禁煙)しようかな…？でも、やめられるか不安…」という方へ

禁煙についての疑問や質問を以下にまとめましたので、ぜひ一読ください。

【「離脱症状」が不安なのですが…】

禁煙開始後2～3日が、禁煙の離脱症状のピークです。たばこを吸いたいという気持ちは3～5分でおさまります。「吸いたくなったりときに代わりになるもの」を、あらかじめ考えておくといでしょう。

吸いたくなったら、試してみましょう

▽飲み物 ▽ガム ▽洗顔 ▽歯磨き
▽深呼吸 ▽歌 ▽スポーツ など

【「禁煙補助薬」って何？】

禁煙補助薬(ニコチンガム、ニコチンパッチなど)は、薬局で購入できます。禁煙補助薬を使うと、禁煙に伴う離脱症状が緩和され、比較的楽に禁煙することができます。

【「禁煙外来」を利用したいのですが…】

禁煙外来は、たばこをやめたい方向けの専門外来で、禁煙指導や禁煙補助薬による治療を行います。基準を満たした方であれば、12週間に5回の禁煙治療に対して健康保険が適用されます。詳細は、禁煙外来のある医療機関へお問い合わせください。



「禁煙治療に保険が使える医療機関」(日本禁煙学会ホームページより)▲