

# 禁煙で心も身体も 元気に!

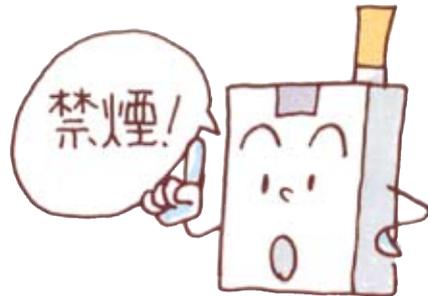
禁煙するとこんな効果があります

## 循環器系

狭心症や心筋梗塞などの虚血性心疾患の死亡率が低下します!

## 呼吸器系

肺機能が回復します!



## 禁煙すると

- 酸欠から解放されて元気になります。
- 血流がよみがえってさわやかになります。
- 咳や痰が減ります。
- がんの危険が減ります。
- イライラしないあなたになれます。
- 1本3分、20本で1時間の余裕ができます。

## 禁煙治療が保険適用となる条件

- 1 現在ただちに禁煙しようと考えている。
- 2 下にある「ニコチン依存症診断テスト」の結果が5点以上である。
- 3 一日平均喫煙本数×喫煙年数=200以上である。
- 4 医療機関で禁煙治療の説明を受け、禁煙治療を受けることを文書により同意できる。

## 禁煙のメリット

- 1 がん、心臓病・脳卒中、慢性閉塞性肺疾患になるリスクが軽減される。
- 2 禁断症状によるイライラや不快感がない。
- 3 美しさと健康を維持しやすい。
- 4 白い歯、きれいな息。
- 5 時間とお金を節約できる。



## ニコチン依存症診断テスト (5点以上はニコチン依存症)

		はい 1点	いいえ 0点
1	自分が吸うつもりよりも、ずっと多くタバコを吸ってしまっていましたか。		
2	禁煙や本数を減らそうと試みて、できなかったことがありましたか。		
3	禁煙したり本数を減らそうとしたときに、タバコがほしくてほしくてたまらなくなることがありましたか。		
4	禁煙したり本数を減らしたときに、次のどれかがありましたか。(イライラ、神経質、落ち着かない、集中しにくい、ゆううつ、頭痛、眠気、胃のむかつき、脈が遅い、手のふるえ、食欲または体重増加)		
5	4 であがった症状を消すために、またタバコを吸い始めることがありましたか。		
6	重い病気にかかったときに、タバコはよくないとわかっているのに吸うことがありましたか。		
7	タバコのために自分に健康問題が起きているとわかっているのに、吸うことがありましたか。		
8	タバコのために自分に精神的問題※が起きているとわかっても、吸うことがありましたか。		
9	自分はタバコに依存していると感じることがありましたか。		
10	タバコが吸えないような仕事やつきあいを避けることが何度かありましたか。		
	※喫煙や本数を減らしたときに出現する離脱症状(いわゆる禁断症状)ではなく、喫煙することによって神経質になったり、不安や抑うつなどの症状が出現している状態	合計	

「ニコチン依存症スクリーニングテスト (Tabacco Dependence Screener)」