



禁煙、あなたもはじめてみませんか？

～禁煙へのみちしるべ～

横浜市中区医師会・中区歯科医師会・中区薬剤師会・中福祉保健センター

『私はこうして、禁煙に成功しました！』

何度も禁煙に失敗した私が、現在まで1年間続いている秘訣は、**タバコが吸いたくなったら頭の中で30秒数えて気持ちを落ち着かせるようにしている**ことです。タバコが吸いたいと思う感情の持続は約15秒くらいらしいので、その間数を数えて気持ちを落ち着かせてみました。

いつも禁煙に失敗するときは、頭がパニックになって、タバコを吸ってしまうことが多かったので、自分にはとても効果がありました。

あとは、**タバコを吸っている人を見ると「うらやましい」と思ってしまうが、逆に「実はタバコをやめたいのにやめられないかわいそうな人だ」と思うようにすることも工夫の一つです。一緒に頑張りましょう！**



横浜市在住 Nさん
禁煙歴 1年

健診で「肺に影がある」と言われ、精密検査を受けたことが禁煙のきっかけでした。結果的に問題なしとなりましたが、そのまま禁煙することに。しかし、禁煙3ヶ月目に出席した飲み会で、同席していた人のタバコがなんともおいしそうで…。たまたま、「1本だけ！」とお願いし、吸ってしまいました。その1本から数日で以前の喫煙状態に戻ってしまったのです。

2003年、**タバコが増税となり価格が上がることをきっかけに再度禁煙にチャレンジ**しました。このときは、**ニコチンガム**を購入して臨みました。禁断症状はイライラとなって現れ、仕事でもイライラしましたが、そこでニコチンガムを噛むと不思議と穏やかな気持ちになっていったのです。最初の数日間は、信号が青に変わることや空の晴れ渡る青さにもイライラした私でしたが、ニコチンガムで何とか自分をごまかしながら1週間我慢できました。

禁煙期間が2週間、1ヶ月と経つと、**ここで吸ってしまえば高価なニコチンガムが勿体ない！**と思うようになり、意地で禁煙を続けていた状態です。この2回目の禁煙は、1回目の失敗を教訓に、『**半年間飲み会参加禁止**』を自分に課しました。半年後はちょうど年末の忘年会のシーズンで、私はそこでノンスモーカーとして飲み会に参加したことは言うまでもありません！

禁煙のきっかけは、人それぞれです。何度失敗しても、いろいろきっかけをつけてチャレンジしてください。いつか、必ず成功できますよ！がんばりましょう！



横浜市在住 Mさん
禁煙歴 7年

1回で禁煙できる方は少ないようですね。繰り返しチャレンジしてOK！あなたも一緒に頑張りませんか？



禁煙サポート機関 一覧

医療機関

2010.2.26現在

| 医療機関名 | 住所 | 電話番号 | 保険診療扱い |
|--------------------|---|------------------|-----------|
| | 受付時間 | | 予約要否 |
| 相生23クリニック | 相生町1-3モア・グランド関内ビル1階 | 222-7710 | 保険診療・自由診療 |
| | 月火水金土 10:00~15:00 17:30~23:00 / 木 17:30~23:00 | | 不要 |
| たに内科クリニック | 伊勢佐木町5-125伊勢佐木クイントパラディオ1階 | 241-4114 | 保険診療 |
| | 月火木 9:30~13:00 15:00~18:45 / 水金 9:30~13:00 / 土 9:30~13:00 14:30~17:00 | | 要 |
| 医療法人社団 慶博会 関内医院 | 住吉町3-37-1 | 663-7161 | 保険診療 |
| | 月 15:00~17:00 / 火木 9:00~13:00 14:30~19:00 / 水金 14:30~19:00 | | 不要 |
| 神奈川県予防医学協会中央診療所 | 日本大通58日本大通ビル | 641-3697 | 保険診療・自由診療 |
| | 水 13:00~15:00受付 | | 要 |
| さくらT'sクリニック | 根岸町2-80-2 | 628-7985 | 保険診療 |
| | 月 13:30~18:00 / 火水木金土 9:00~12:00 13:30~18:00 | | 不要 |
| 新妻クリニック | 根岸町3-176-39 | 629-3585 | 保険診療 |
| | 月水木金 9:00~11:30 15:00~18:00 / 土 9:00~12:00 | | 不要 |
| まこと心のクリニック | 不老町1-5-11K-SPIREビル3階 | 222-8050 | 保険診療 |
| | 月金 10:00~13:15 15:00~19:00 / 火水 10:00~13:15 15:00~18:00 / 土 10:00~13:30 | | 要 |
| ポーラのクリニック | 不老町3-14-5中外ビル2階 | 222-8461 | 保険診療 |
| | 月 9:00~11:30 / 金 9:00~11:30 14:00~16:30 | | 不要 |
| 医療法人 創祥会 小菅医院 | 本郷町1-26 | 623-8209 | 保険診療 |
| | 月火水金 9:00~12:00 15:30~18:00 | | 不要 |
| よしずみ耳鼻科クリニック | 本町3-24-3エルドシック横浜2階 | 663-6187 | 保険診療 |
| | 月~金 9:30~13:00 15:00~18:30 | | 不要 |
| 馬車道内科クリニック | 本町4-38横浜本町ビル1階 | 222-1222 | 保険診療・自由診療 |
| | 月火水金 10:00~13:00 15:00~19:00 / 土 10:00~13:00 | | 不要 |
| 尾作内科循環器科医院 | 本牧町1-115 | 623-2070 | 自由診療 |
| | 月火水金 9:00~12:30 15:00~18:30 / 土 9:00~14:00 | | 不要 |
| 岩崎クリニック | 真砂町2-12 | 662-2000 | 自由診療 |
| | 月火水金 9:00~12:00 14:00~17:00 / 木 9:00~10:30 | | 不要 |
| 山手消化器・内科クリニック | 麦田町4-99 | 625-2325 | 保険診療 |
| | 月火水金 8:30~12:00 13:00~15:00 / 木土 8:30~12:00 | | 不要 |
| 向井クリニック | 元町1-51-1 | 222-0678 | 保険診療 |
| | 月~木 9:00~13:00 15:00~18:00 / 土 9:00~13:00 | | 不要 |
| 横浜元町女性医療クリニック・LUNA | 元町3-115百段館5階 | 662-0618(初診予約専用) | 保険診療 |
| | 月金 10:00~12:30 / 水木 10:00~12:30 14:30~18:00 / 土 10:00~12:30 14:30~16:00 | | 要 |
| 社会保険横浜中央病院 | 山下町268 | 641-1921 | 保険診療 |
| | 水 15:00~16:00 / 木 8:30~11:30 | | 要 |
| イチロークリニック | 山田町8-1フロール山田町第3-101 | 260-3225 | 自由診療 |
| | 月火水金 9:00~12:00 15:00~18:30 / 土 9:00~12:00 | | 不要 |

※横浜市ホームページ、禁煙学会ホームページ掲載内容より、一部情報を差し替えて作成しております。

※「保険診療」の表示がある医療機関であっても、禁煙パッチの処方など診察の内容によっては、保険診療の適用とならない場合があります。詳しくは医療機関にお問い合わせください。

※その他の医療機関でも実施している場合がありますので、お問い合わせください。

医療機関ではこんな支援をします。

保険診療による禁煙治療

ニコチン依存症の診断テスト、呼気CO濃度の測定、禁煙開始日の決定、禁煙補助薬の説明と選択をします。

約3ヶ月間の定期受診で、ニコチンパッチや禁煙補助薬の副作用などの確認も行いながらサポートします。

※健康保険で禁煙治療を受けるには以下の4つの条件をクリアしている必要があります。

①現在タバコを吸っていて直ちに禁煙しようと考えている

②ニコチン依存症の診断テストの結果が5点以上

③1日平均喫煙本数×喫煙年数が200以上

④禁煙治療を受けることを文書により同意していること

自由診療

保険適用の条件を満たさない方は、自由診療での支援を行います。



2010.2.1現在

| 保険薬局名 | 住 所 | 電話番号 | 処方せん受付 |
|----------------|---|----------|--------|
| | 処方せん受付時間 | | ガム パッチ |
| 石田薬局 本牧店 | 本牧町2-364 | 622-3303 | 有 |
| | 平日 9:00~18:30 / 土 9:00~13:00 / 木 休 | | |
| オガサ薬局 | 本町1-2 | 212-2414 | 有 |
| | 平日 9:00~19:00 / 土 9:00~16:00 | | |
| 加藤回陽堂薬局 伊勢佐木町店 | 伊勢佐木町2-87 | 261-0073 | 有 |
| | 平日 9:30~20:00 / 木 9:30~19:00 / 日祝 11:00~19:00 | | |
| 加藤回陽堂薬局 長者町店 | 長者町5-85 | 252-6393 | 有 |
| | 月火金 9:00~18:30 / 水 9:00~13:00 / 土 10:00~13:00 | | |
| 加藤回陽堂薬局 蓬莱町店 | 蓬莱町2-6 | 252-6891 | 有 |
| | 平日 9:00~18:30 | | |
| かもめ薬局 横浜健康館 | 伊勢佐木町3-104 | 262-6850 | 有 |
| | 平日 9:00~19:00 / 土 9:00~17:00 / 第3日 9:00~13:00 | | |
| 清水平安堂薬局 | 相生町5-78 | 681-3232 | 有 |
| | 平日 9:00~20:00 / 土 9:00~15:00 | | |
| 田中薬局 | 伊勢佐木町6-147 | 261-3707 | 有 |
| | 平日 9:00~19:00 / 土 9:00~17:00 | | |
| 田中薬局 本郷町店 | 本郷町1-30 | 623-6887 | 有 |
| | 平日 9:00~19:00 | | |
| 長者町薬局 | 長者町1-3-7 | 251-7117 | 有 |
| | 平日 9:00~19:00 / 木土 9:00~16:00 | | |
| ながもち薬局 本牧埠頭店 | 錦町5 | 623-1555 | 有 |
| | 平日 8:45~17:15 / 土 8:45~13:15 / 木 休 | | |
| ながもち薬局 | 本牧和田12-22 | 621-9199 | 有 |
| | 平日 9:00~18:00 / 木 休 | | |
| ひだまり薬局 | 山田町2-11 | 241-9311 | 有 |
| | 平日 8:30~17:30 / 土 休 | | |
| 陽だまり薬局 公園通り店 | 万代町1-2-8 | 227-8330 | 有 |
| | 平日 9:00~18:00 | | |
| ひとみ薬局 | 山下町276 | 201-1228 | 有 |
| | 平日 9:00~19:00 | | |
| 日の出薬局 | 日ノ出町1-28 | 231-5409 | 有 |
| | 平日 9:00~20:00 / 土 9:00~18:00 | | |
| 平安堂薬局 港町店 | 港町6-27 | 664-7551 | 有 |
| | 平日 9:00~19:00 / 土 9:00~18:00 | | |
| マイファーマシー | 山元町3-145 | 662-8731 | 有 |
| | 平日 9:00~12:00 14:00~17:00 / 土 9:00~12:00 | | |
| ヤマガタ薬局 | 太田町6-82 | 671-9592 | 有 |
| | 平日 9:00~19:00 / 土 9:00~14:00 | | |

※慢性疾患がある方は、必ず、主治医等に相談してください。

薬局ではこんな支援をします。

禁煙したくてもできないという人などに対して、薬剤師が無料で相談に応じるほか、必要に応じてニコチンガムやニコチンパッチ（有料）の使用方法を説明し支援を行います。禁煙外来のある医療機関の紹介も行います。



タバコはやめられる！

喫煙は習慣的の依存に加え、ニコチンへの依存（薬物依存）も含まれます。ニコチンガムやニコチンパッチを用いた「ニコチン代替療法」等、依存による症状を軽減する方法もあります。

ニコチンガム

薬局、薬店で購入可



口の粘膜からニコチンを吸収します。ふつうのガムとは噛み方が異なります。

ニコチンパッチ

薬局で市販されているものと、医療機関で処方されるものがある



ニコチンを含んだ貼り薬で、皮膚の毛細血管からニコチンを取り入れます。

禁煙補助薬

医療機関で処方



飲む禁煙の薬（経口禁煙補助薬）です。服薬期間は12週間です。

| 禁煙相談 | 連絡先 | 開催時間 |
|-----------|----------|---------------------------|
| 中福祉保健センター | 224-8332 | 毎月第1木曜日 10:00~11:00 (予約制) |

| インターネット情報 | アドレス |
|-------------------------------|---|
| 厚生労働省・たばこ健康に関する情報ページ | http://www.mhlw.go.jp/topics/tobacco/main.html |
| 厚生労働省・たばこ健康 (最新たばこ情報・各種データ) | http://www.health-net.or.jp/tobacco/front.html |
| 日本医師会・禁煙キャンペーンを実施しています | http://www.med.or.jp/nosmoke/index.html |
| 神奈川県健康増進課 たばこから健康を守ろう | http://www.pref.kanagawa.jp/osirase/kenkou/gan/tobacco/index.html |
| 大阪府成人病センター 禁煙指導者用HP | http://www.mc.pref.osaka.jp/ocr/tobacco/index.html |
| 禁煙指導研究会 | http://www.nosmoking.jp/ |
| 国立がんセンター (WHO「喫煙と健康」指定協力センター) | http://www.ncc.go.jp/jp/ |
| インターネット禁煙マラソン | http://kinen-marathon.jp/ |
| たばこは美容の大敵! | http://www.tobacco-biyou.jp/ |
| 横浜市健康福祉局 禁煙サポート | http://www.city.yokohama.jp/me/kenkou/kinen/ |

※その他にも「禁煙」で検索すると、いろいろな情報サイトがあります。

ご存知ですか? 「たばこ」と「歯周病」の関係

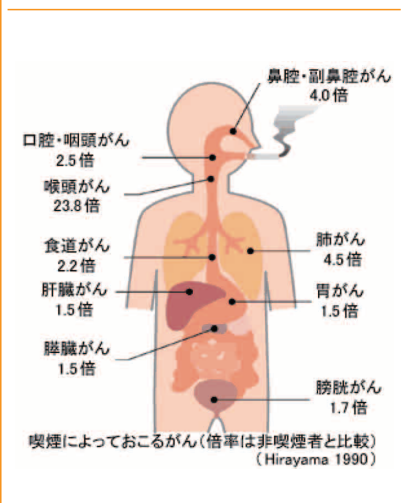
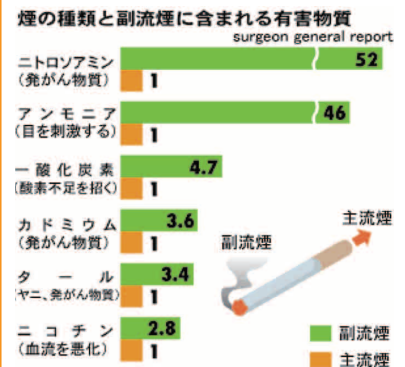


たばこが体に悪いのは知っている！ だけどやめられない…なんていう言葉。あなたも身に覚えはありませんか？ テレビや雑誌等でも広く取り上げられ、今やたばこが体に悪いことは広く認識されています。特に肺がんや気管支炎などになりやすくなることは知られていますが、意外なことに脳卒中や心臓病、そして歯周病の原因にもなっていることをご存知でしょうか。

たばこを吸うと、煙の中の有害物質はまず口の中の粘膜や歯茎から吸収され、末梢血管の収縮と低酸素障害を起こし、粘膜や歯茎の細胞は正常な機能ができなくなります。このような状況では、歯周病の原因菌は増殖しやすくなり、歯周病の発症・進行を助長してしまいます。また、歯周病により産生された炎症性のタンパク質は、血液を介して糖尿病・心臓血管病・低体重児出産などを引き起こします。

世界で最も多い病気としてギネスブックにも認定されている歯周病。たばこを吸っているあなたは特に注意が必要です。お近くの歯医者さんでも禁煙のお手伝いをしていますので、定期的な歯科検診を受けてお口だけではなく体の健康も保ちましょう。

太平洋科クリニック 蕭敬意先生



【お問い合わせ】

横浜市中福祉保健センター 福祉保健課 健康づくり係 電話：045 (224) 8332
FAX：045 (224) 8157

平成22年3月15日作成