

毎年5月31日は世界禁煙デー（World No Tobacco Day）

この日から禁煙を
はじめてみませんか。

5月31日は、世界禁煙デー。禁煙週間 5月31日～6月6日

禁煙外来や
禁煙補助薬を使えば、
禁煙しやすくなります。

#スマートライフプロジェクト

健康寿命をのばそう
SMART LIFE PROJECT

厚生労働省
Ministry of Health, Labour and Welfare

あなたにとって「毎日が禁煙デー」。新町クリニックの禁煙外来はニコチン代替療法（パッチ薬）※を使った保険診療プログラムで、「ニコチン依存症治療」の専門家があなたの禁煙をサポート。

（※禁煙補助剤の飲み薬は世界的に品切れですが、パッチ薬は成功率・安全性とも遜色なしです）

禁煙外来は、月（^{もちづき}望月・^{かんおう}神應）・火（^{かんおう}神應）・土（^{もちづき}望月）の**完全予約制**。ご希望の方は0428-31-5377（外来予約）まで。

禁煙外来とは、12 週間・計 5 回の受診^{※※}を通じてライフスタイルに基づく動機づけや吸いたい衝動の逃し方を学びながら、「禁煙の山の頂上」まで間違いなくお連れする、いわば登山者（あなた）とガイド（医師や看護師）とポール（お薬）のような関係だと思っていただくとイメージしやすいです。対面診療が基本ですがオンラインにも対応しております。

（※※3 割負担では治療費とお薬代込みで総額約 13000 円。健康保険組合から補助が出る場合もありますので、申請方法などについてはご所属の健保にご確認下さい）

3 ヶ月のプログラムを終了して見事、禁煙に成功した方は、次のようなポジティブな感想を残して「卒煙」されていきます。

- タバコにとらわれていた毎日から解放されて自由になった
- 吸っていた時間をランニングや掃除に充てた（ことでキレイになった）
- コンビニでの支払いが少なくなりお財布を補充する頻度が減った
- 日々のタバコ代をためて豪華おせちを買った
- 階段の上り下りが息切れせずに楽にできるようになった
- 家族（特にお嬢さんや奥さんが多いです）から喜ばれた、 などなど

新町クリニックは昨年の世界禁煙デーに、健康チャンネル OMe の特別版「タバコゼロシティ宣言～青梅から～」により、全国の禁煙応援活動の仲間入りをしました。今年はさらにその輪を受診者の方々にも広げ、青梅からタバコゼロシティを実現したいと考えておりますので、ぜひ、皆さまもご協力ください！



◆少し詳しく学びたい方へ◆

タバコが原因だと分かっている病気は、がん、循環器疾患（心筋梗塞、狭心症）、呼吸器疾患（慢性閉塞性肺疾患/COPD）、糖尿病、歯周病、妊娠への悪影響、不妊など、まさに「百害あって一利なし」です。また、喫煙は新型コロナウイルス感染症の重症化の独立したリスク要因です。

これにより、日本ではタバコが原因で命を落とす方の数は年間 15 万人（うち 1 万 5000 人が受動喫煙による）、あなた自身や愛する家族や同僚がその一人になる可能性もあるのです。誰かが亡くなって流される涙の数はそれ以上ですが、誰かが禁煙して広がる笑顔はもっとそれ以上です。

世界中では年間 800 万人がタバコによって命を落とし、うち 120 万人が受動喫煙により亡くなっています。以前は先進国だけの問題でしたが、いまや途上国（多くはタバコ生産国）でも爆発的に死者は増えており、地球規模の健康問題かつ経済問題として、世界中の国々の国際協力によって厳しい規制の網（タバコ規制枠組条約、FCTC）がかけられています。

三周回遅れと言われた日本のタバコ対策が進み始めたのも国際条約の責務を果たすため、健康増進法や東京都の条例などにより公共の場所や職場の禁煙化が進んでいます。それでも命を守る政策としてはまだまだ不十分で、コンビニできれいなパッケージのタバコをいつでも安く買えるような国は珍しいのです。タバコが売られているお店の数に比べ、禁煙外来のような禁煙のサポート拠点は圧倒的に少ないのが日本です。だからこそ、新町クリニックは医療機関ができることとして、禁煙外来だけでなく、健康診断や産業保健の現場でも禁煙を推進しています。

世界保健機関（WHO）による世界禁煙デー2022の グローバルキャンペーンテーマは「タバコは地球環境への脅威」



えっ！タバコは健康問題ではないの？と思われるかもしれませんが、タバコは生産・製造・流通を経て消費者のところに届き、吸われたあとポイ捨てされた吸い殻に至るまで、環境や健康に深刻な被害をもたらしていることはあまり知られていません。

生産された葉タバコの乾燥による森林伐採は途上国の大きな環境問題であり、製造過程で発生する環境汚染物質や吸い殻に含まれる有害物質は道路や河川に流れ出し土壌や水の汚染源となるだけでなく、魚や鳥がエサと間違えて食べてしまったり、フィルターを構成するプラスチックは地球規模の大きな海洋汚染問題であるマイクロプラスチックとなって永久に河川や海洋中を漂い、元を絶たない限り回収不可能です。

地球上のすべての生き物は、水や空気や大地を通じて繋がっています。 私たちがその一部であることに想いを巡らし、一人一人のアクションを起こすきっかけとして、今年の世界禁煙デーのグローバルキャンペーンのテーマの意味を考えてみませんか？