



禁煙

まつまえ循環器内科クリニック
ニュースレター 33号
2026年2月

禁煙は“いま”始める最高の予防医療

タバコは「習慣」や「ストレス解消」として吸われる一方で、体に与える影響は想像以上に大きいものです。喫煙は、心筋梗塞・脳卒中・肺がんをはじめとする多くの病気の発症リスクを高めることが知られています。特に心血管疾患においては、喫煙者は非喫煙者に比べて約2～4倍リスクが高まるという報告もあります。さらに、周囲の家族や子どもを受動喫煙から守るためにも、禁煙は大きな意味を持ちます。

新型タバコは安全？

最近では「加熱式タバコなら安全」というイメージがありますが、これは誤解です。加熱式タバコにもニコチンや有害物質が含まれ、動脈硬化を促進する作用や、心筋梗塞の危険性増加は紙巻きタバコと同様に確認されています。水タバコや電子タバコも「香りつき」「煙が少ない」といったイメージとは裏腹に、呼吸器・循環器への障害や依存性の報告が増えており、安心できるものではありません。

禁煙外来

当院では禁煙外来を再開しました！いままでご自身で禁煙に挑戦したけど失敗した・・・いつかやめようと思っているけど・・・などあればご相談ください。禁煙外来では12週間で5回の診察を受けていただき禁煙できれば終了となります。ニコチン依存症は意思の弱さではありません。われわれクリニックスタッフと一緒に禁煙に挑戦しましょう。

治療の流れ・料金

初回

2週間後

4週間後

8週間後

12週間後

治療内容には問診・各種検査・一酸化炭素濃度測定・カウンセリングなどが含まれます。料金は負担割合にて変動ありますが、5回で2万円程度です。

保険適応条件

1. 35歳以上の方はブリンクマン指数（1日喫煙本数 × 喫煙年数）が200以上であること
*1の条件は35歳未満は満たさなくても大丈夫です。
2. ニコチン依存症スクリーニングテストでニコチン依存症と診断された方
3. 過去12ヵ月以内に、保険診療にて禁煙治療を受けていない方
4. 直ちに禁煙しようと考えていて、禁煙治療を受けることを文書により同意できること

禁煙の効果



20分後

脈拍・血圧が正常化



3日後

3日後呼吸が楽になる



8時間後

血中一酸化炭素濃度低下



数か月後

心臓病・脳卒中
リスクが大幅に低下



心臓
リハ

心臓リハビリ紹介動画

喫煙中の方で日常生活での息切れにお困りの方は多いのではないのでしょうか。息切れの原因は心臓由来や肺由来のものもありますが筋力低下にて起きている場合もあります。リハビリでは**機械を使用しての筋力増強**も可能です。

