



禁煙の治療について

気になる疾患のあれこれ ～ 症状や治療をご紹介

日本における喫煙率は近年低下しており、現在、習慣的に喫煙している人の割合は 15.7% です。しかし、40～50 歳台男性の喫煙率は高く、いまだ 3 割を超えています。

Q. 喫煙にはどのようなリスクがあるのでしょうか？

A. がんのリスクはよく知られていますが、その他に脳卒中や虚血性心疾患など、脳や心臓にかかわる疾患に加え、妊婦さんの喫煙には早産などのリスクもともないます。

Q. 喫煙は色々な疾患の発生リスクを高めるのですね。

A. はい。そしてこれらの疾患により、長期にわたり仕事を病欠する可能性も高まります。喫煙者の長期病欠リスクは、非喫煙者の 2.05 倍と言われています。アルコールによって病欠するリスクが 1.15 倍、肥満の人のリスクは 1.38 倍ですので、2.05 倍というのはとても高い数値です。

Q. 受動喫煙にもリスクはありますか？

A. 受動喫煙があると、タバコを吸わない人の体内からも、実際にタバコの煙の成分が検出されます。つまり、自分の意思とは関係なく喫煙している状態にあるということです。ですから、疾患のリスクも喫煙者と同様に高まることになります。



お話を聞いたのは…
なかもとけいろう
呼吸器内科 中本啓太郎 講師



Q. 禁煙するとタバコ代の節約にもなりますね！

A. 1日20本、タバコ1箱600円で40年喫煙を続けた場合、生涯では876万円ほどかかると試算が出ています。

また、タバコを吸う人は日中の勤務時間中に5回程度離席するというデータがあります。賃金換算すると、年間で約31万円のロスが出ていることになります。禁煙は、喫煙者も、喫煙者を雇用している会社にとっても、大きな節約です。

Q. 「電子タバコ」「加熱式タバコ」は健康に影響ないですか？

A. 電子タバコはタバコ葉を使用していませんが、ビタミンEアセテートが使用されており、これが肺胞に付着して深刻な炎症を引き起こす可能性が指摘されています。また、加熱式タバコはタバコ葉を使用するためニコチンが含まれており、依存のリスクがあります。

Q. 禁煙外来は誰でも受診可能ですか？

A. 禁煙治療を健康保険などで受けるには一定の要件があり、初回の診察で医師が確認します。

ニコチン依存症

- ・ニコチンなしタバコは、使用中止の困難さ、耐性、離脱において、ヘロイン、コカイン、アルコールなど一般的な依存性物質と同様の特徴や強度を有します。
- ・「ニコチン依存症」とはやめたくてもやめられない喫煙習慣のこと。治療に必要な病気とされる。
- ・ニコチン依存症のメカニズムには、ニコチンが脳の報酬回路に作用し、快感や多幸感を引き起こすドーパミンを過剰に分泌させることが深く関係しています。



1) 喫煙の健康影響に関する検討会編 喫煙と健康 喫煙の健康影響に関する検討会報告書 平成28年8月より引用改変
2) ファイザー株式会社 「ニコチン依存症を抑えていますか？」電子より引用改変



Q. 禁煙外来を受診するための主な要件を教えてください。

A. ニコチン依存症を診断するテストや、ブリンクマン指数(1日の喫煙本数×喫煙年数)に加え、直ちに禁煙したいと思っているなどの項目があります。

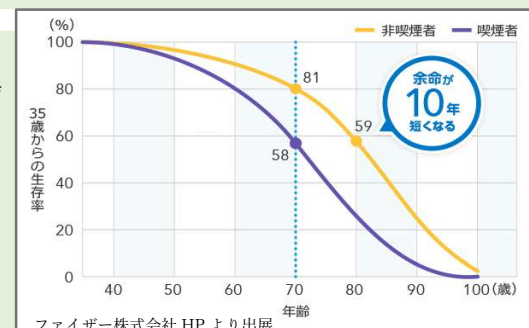
Q. どのくらいの期間で終了しますか？

A. 標準的なスケジュールですと、12週間で5回の診察を行います。保険適用になるのは年1回となります。

Q. 費用はどのくらい掛かりますか？

A. 保険適用(3割自己負担)ですと2～3万円ほどです。要件を満たさない場合でも、自由診療(全額自己負担)で禁煙治療を受けることも可能です。

禁煙すると、疾患のリスクが下がるだけでなく、朝の目覚めが爽やかになり、肌の調子が良くなるなど、日常生活の中でも効果を実感できることが多くあります。ご自身やご家族のために、禁煙を考えている方はぜひ医師にご相談ください！



人間ドックのご案内

～ 大学病院の医療を日々の健康管理に～

最新のデータ、2025(令和7)年の日本の平均寿命は男性 81.35 歳、女性 87.33 歳です。(厚生労働省) 日本は国際的にも長寿国ですが、日常生活を自立して送ることができる健康寿命との差は約 10 年もあります。人生 100 年時代と言われる今、健康で楽しい人生を送るための健康管理は、ご自身をはじめ大切なご家族のためにも欠かせないものです。

皆さまの健康管理にぜひお役立ていただきたいのが、当院の人間ドックです。

～おススメポイント～

- ★ 大学病院による高度な検査
- ★ 選べるコースとオプション
- ★ 当日中の結果説明

※ 検査結果の出ている範囲内での説明となります

皆さまのご予約をお待ちしています！



キティちゃんのマンモグラフィが緊張を和らげてくれます。婦人科検査も安心して受けられます。



予防医学センターには、専用の CT をご用意しています。短い導線でストレスなく検査をお待ちいただけます。

人間ドックのご予約・お問い合わせはこちら



☎ 03-5340-5102

平日 10 時～16 時
土曜 9 時 30 分～11 時

★選べる様々なコース



- ◎ 標準コース 57,200 円
- ◎ プレミアムコース (男性) 106,700 円
プレミアムコース (女性) 115,500 円
- ◎ 企業定期健診各種 5,500 円～22,000 円

協会けんぽの助成制度を利用した人間ドック受診が可能です！そのほか、様々なオプションをご用意しています

★当院給食メニュー★ 治部煮

当院管理栄養士
おススメ！

片栗粉をまぶすことで鶏肉がかたくならずに、食べた時の喉ごしも良くなります。野菜が多く食物繊維も多く摂取できます。



1. 皮なし鶏むね肉に片栗粉をまぶす。
2. 鍋にお湯を沸かし、①を入れて火が通ったら、水を入れたボールに入れて冷ます。
3. 長葱は 3 cm くらいの長さに切ってフライパンで焼いて焦げ目をつける。
4. 干しいたけは戻しておく。人参は短冊切りに切る。絹さやは下茹でをしておく。
5. 糸こんにゃくは沸騰したお湯で茹でてあくを抜く。
6. 里芋は一口大に切り、水から茹でて沸騰したら弱火で 5 分ほど茹でて水にとり、ぬめりを取る。
7. 鍋に②を入れ火にかけ、里芋、人参、戻した干しいたけ、糸こんにゃく、長葱を入れて煮る。
8. 鶏肉を加えて煮る。
9. 器に盛り付け、絹さやを飾る。



材料 (4 人分)

- 皮なし鶏むね肉 20g×3 切 } ①
- 片栗粉 6g (小さじ 2 杯)
- 長葱 40g
- スライス干しいたけ 1g
- 人参 短冊切り 20g (1/4 本)
- 糸こんにゃく 20g
- 絹さや 5g
- 里芋 一口大 50g
- 砂糖 2g (小さじ 2/3 杯)
- 醤油 8g (小さじ 1+2/3 杯)
- みりん 3g (小さじ 1/2 杯弱)
- 塩 0.3g (ひとつまみ)
- 和風だし 0.8g (少々)
- 水 30g } ②

1 人当たりの栄養成分

エネルギー 170kcal 食塩相当量 1.6g

講演会のご案内

申込不要です！
直接 1 階講堂にお越しください。
詳しくは HP トップ
「講演会情報」参照



■ 11 月 12 日(木)15:00～16:10

小児科 倉山亮太 准教授

「子どもの風邪とその対応」

～様子を見るべきか、すぐに受診すべきか～

杏林大学医学部付属杉並病院理念

あたたかい心のかよう、良質な医療
を患者さんに提供します

基本方針

- ・医療の安全に最善の努力を払います
- ・患者さんの権利を守ります
- ・質の高いチーム医療を実践します
- ・地域医療の推進に貢献します
- ・良き医療従事者を育成します
- ・先進的な医療の実践と開発に取り組みます

杏林大学医学部付属杉並病院

広報紙 2026 年 9 月発行

発行責任者: 市村正一

企画/編集/

印刷: 広報・年報委員会



〒166-0012

東京都杉並区和田 2-25-1

TEL: 03-3383-1281

FAX: 03-3382-8972

