

発行：京都府丹後保健所

〒627-8570 京丹後市峰山町丹波 855

TEL：0772-62-4312

FAX：0772-62-4368



(令和8年度第1号)

令和8年5月19日



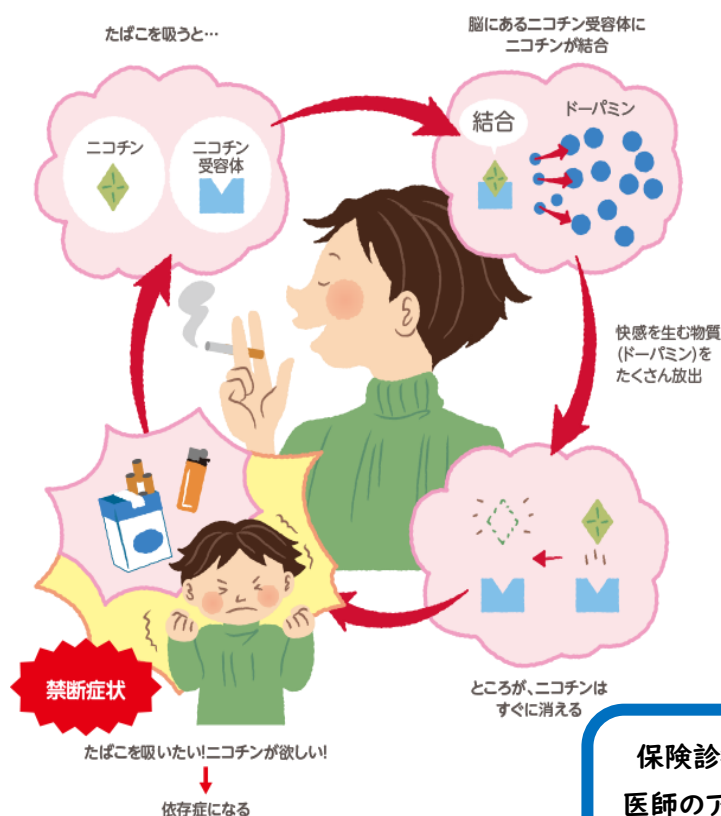
5月31日は世界禁煙デー、5月31日から6月6日までは禁煙週間です

やめたくてもやめられない喫煙「**ニコチン依存症**」とは

たばこがなかなかやめられないのは「意志が弱いからだ」と思い込んでいる人がいますが、禁煙できないのは、ニコチン依存症という病気のためだと、まず認識してください。ニコチンが切れるとイライラやストレスを感じるようになります。

喫煙を開始して約7秒でニコチンが作用し、イライラ解消が実感されるため、脳で喫煙がよいものだとして認識され、ニコチン依存が強化されます。ただし、ニコチンの影響がなくなるのも早く、イライラやストレスが再び出現します。

これが「ニコチン切れ」という離脱症状(禁断症状)です。



ニコチンは、ヘロインやコカインなどの麻薬と同じくらい依存性が高い!

使用者が依存症になる割合

ニコチン>ヘロイン>コカイン>アルコール>カフェイン

依存症になった人の禁断症状の強さ

アルコール>ヘロイン>**ニコチン**>コカイン>カフェイン

依存症の人がやめる難しさの度合い

【**ニコチン**=コカイン=ヘロイン=アルコール】>カフェイン

Royal College of Physicians : Nicotine Addiction in Britain :
A Report of the Tobacco
Advisory Group of the Royal College of Physicians. 2000 より作図

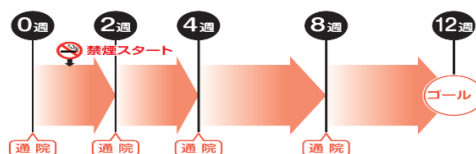
日本医師会 禁煙推進 Web サイトより
(<https://www.med.or.jp/forest/kinen/>)

おすすめですよ!
禁煙外来

禁煙外来を利用して より確実に禁煙を成功させましょう。

→まずは、かかりつけ医もしくは裏面の禁煙治療実施医療機関に相談ください。

保険診療※で費用を抑え、禁煙補助薬で禁断症状を抑え、
医師のアドバイスを受けながら禁煙に取り組んでみませんか。
12週間で5回の受診が一般的な禁煙プログラムです。



※保険適用には一定の条件があります。



京都府丹後保健所管内 禁煙治療実施医療機関（令和8年5月現在）

京丹後市

京丹後市立弥栄病院	弥栄町溝谷 3452-1	0772-65-2003	予約制
丹後中央病院	峰山町杉谷 158-1	0772-62-0791	金曜日午前（7:45～11:30）のみ受付
京丹後市立久美浜病院	久美浜町 161	0772-82-1500	水曜日午後のみ受付、予約制
たんご協立診療所	大宮町河辺 3368-1	0772-68-5017	予約制
ふくい腎・泌尿器科クリニック	網野町網野 100	0772-79-1111	要連絡

宮津市

かわさき内科循環器科クリニック	宮津市外側 2505-1	0772-22-5588	禁煙学会認定指導者による禁煙外来
-----------------	--------------	--------------	------------------

伊根町

伊根町国民健康保険 伊根診療所	与謝郡伊根町日出 646	0772-32-0007	
--------------------	--------------	--------------	--

与謝野町

京都府立医科大学附属 北部医療センター	与謝郡与謝野町男山 481	0772-46-3371	紹介状のない患者さんの初診は、保険外併用療養費の負担あり
須川医院	与謝野町字下山田 98-1	0772-44-3070	
木村内科クリニック	与謝野町字後野 643-7	0772-43-2134	
いとうクリニック	与謝野町男山 140-8	0772-46-3553	

5月31日は、
世界禁煙デー。

禁煙週間 5月31日～6月6日

世界の人々と一緒に禁煙を始めよう。

