

禁煙方法をしらべよう

喫煙は、身体に様々な被害をもたらします。世界保健機関（WHO）は、世界で喫煙による死亡者は年間 600 万人にのぼり、受動喫煙だけでも深刻な健康被害をもたらすことは疑いの余地がないと主張しています。昨今急激に加速するタバコ離れの時流に乗って、この機会に禁煙に挑戦してみませんか？

【キーワード】

情報にたどり着くカギとなるキーワードを考えると、探している物事やテーマに関する情報を見つけやすくなります。

ニコチン タール 依存症 癌 禁煙外来 ストレス 脳卒中 歯周病 結核
慢性閉塞性肺疾患 虚血性心疾患 腹部大動脈瘤 動脈硬化 早産 など

【本で調べる】

・ 検索して調べる

OPAC(資料検索機)、図書館のホームページで検索画面にキーワードやタイトルなどを入力して探すことができます。

区内所蔵の資料の一部をご紹介します。

書名	著者・編者 等 / 出版社	出版年	内容	請求記号
医者が教える最強の禁煙術ー吸いたい気持ちさがスッと消えるー	奥仲哲弥 著/アスコム	2018 年	意志の力は不要!タバコをスッパリやめるための簡単メソッドや、禁煙に成功した人の体験談を紹介。タバコで痛めつけられた肺を間近で見てきた外科医だからこそ書ける、タバコをめぐる驚きの真実も記されています。	498.3
頑張らずにスッパリやめられる禁煙	川井治之 著/サンマーク出版	2017 年	体の依存、習慣依存、心の依存の「ニコチン依存三兄弟」に打ち勝つ! 禁煙外来歴 18 年の医師が教える、賢く楽しくタバコをやめる方法。脳科学、心理学、マインドフルネスなど、最新の知見が満載です。	498.3

書名	著者・編者 等 / 出版社	出版年	内容	請求記号
禁煙学	日本禁煙学会 編/ 南山堂	2014 年	患者に我慢を強いる禁煙治療はもう古い！ 能動喫煙が誘発する各種疾患、受動喫煙による疾患と対策、禁煙指導・支援などを解説する。医療従事者が知っておくべき知識を完全網羅した禁煙治療のための本です。	498.3

・テーマの棚に行って探す

498.32 禁煙. 禁酒 493.3 呼吸器疾患 他

【インターネットで調べる】

■国立循環器病研究センター 循環器情報サービス 循環器病あれこれ [18] たばこのやめ方

<http://www.ncvc.go.jp/cvdinfo/pamphlet/general/pamph18.html>

■たばこに関する情報 墨田区公式ウェブサイト

http://www.city.sumida.lg.jp/kenko_fukushi/kenko/kenko_zukuri/tabako/index.html

■禁煙外来・医療機関検索される方へ - すぐ禁煙.jp (ファイザー)

<https://map.sugu-kinen.jp/smt/kinenmap/>

■e-ヘルスネット 情報提供【喫煙】厚生労働省

<https://www.e-healthnet.mhlw.go.jp/information/tobacco>

■一般社団法人 日本禁煙学会

<http://www.jstc.or.jp/>

【関連施設情報】

■向島保健センター

〒131-0032 東京都墨田区東向島 5-16-2

TEL : 03-3611-6135 FAX : 03-3611-3113

利用時間 : 月曜日から金曜日、午前 8 時 30 分から午後 5 時まで

定休日 : 土曜日、日曜日、祝日、年末年始

■本所保健センター

〒130-0005 東京都墨田区東駒形 1-6-4

TEL : 03-3622-9137 FAX : 03-3623-2108

利用時間 : 月曜日から金曜日、午前 8 時 30 分から午後 5 時まで

定休日 : 土曜日、日曜日、祝日、年末年始

掲載の情報は、すべて 2019 (令和元) 年 8 月作成時点の情報です

発行 : 墨田区立八広図書館 指定管理者 : すみだTRCグループ