

禁煙は今日から 始めましょう

禁煙をサポートするために、ミシガン州
タバコ禁煙ラインを紹介します。

以下から電話がかかってきます：
1-800-QUIT-NOW (1-800-784-8669)

すべてのがん患者は無料です：

無料の薬物療法

- 禁煙に役立つニコチンパッチ、ガム、
トローチを最大 4 週間服用

無料のコーチングサービス

- 4 回の電話セッション
- 高度な訓練を受けたカウンセラーが電話
し、禁煙プロセスを通してサポートします。

無料の継続的サポート

- コーチング セッション間の追加サポート
(24 時間年中無休)
 - 電話
 - テキストメッセージ
 - メール

がんと診断されましたか？

禁煙が 効果的です

MICHIGAN CANCER CONSORTIUM
PO Box 30195
Lansing, MI 48909

www.michigancancer.org

このパンフレットの情報は以下から収集しました。
smokefree.gov
<http://www.michigan.gov/tobacco>

MOQC
MICHIGAN ONCOLOGY
QUALITY CONSORTIUM

Blue Cross
Blue Shield
of Michigan
A nonprofit corporation and independent licensee
of the Blue Cross and Blue Shield Association

MCC
Michigan Cancer Consortium
Your Michigan Cancer Information Resource



禁煙を始めるのに 遅すぎることは ありません

禁煙に関する事実を 紹介しています

事実：禁煙するという決断は、あなたが下すことができる最も重要な決断です。タバコをやめると、がんの治療と生存率の一部をコントロールできるようになります。

事実：診断時に喫煙している人は、生存率が低下し、がん治療成績が悪く、治療による副作用が増加し、生活の質が低下します。

事実：禁煙のメリットは、ニコチン離脱による不快感をはるかに上回ります。

事実：ニコチン離脱に対処し、ニコチン依存症を克服する可能性を高めるのに役立つ薬がいくつかあります。

事実：医師や他の医療チームのメンバーは、禁煙に役立つサポート、情報、必要な薬物療法を提供します。

喫煙を続ける ことによる危険

- がん治療が成功する可能性が低い
- 手術による副作用が多くなり、回復時間が遅くなる
- 感染症、心臓や肺の問題など、化学療法による副作用が増加する
- 短期および長期の合併症を含む、放射線療法による副作用が増加する
- がんが再発する可能性が高まる
- 心臓や肺の病気、二次がんなどの他の重篤な病気のリスクが増加する

禁煙は今日から始め ましょう

ミシガン州タバコ禁煙ラインは、禁煙計画に役立ちます。やめるためのアドバイスをいくつかご紹介します。

- がん治療を開始する前に、今すぐ禁煙日を設定しましょう
- どのアプローチがあなたにとって最適であるかについて医療提供者と相談してください
- 仲間を選び、愛する人に辞めるよう勧めましょう
- 家族や同僚にタバコをやめるつもりであることを伝え、サポートを求めましょう
- すべてのタバコ製品を家から撤去します
- 特に最初の数週間は禁煙が困難になることが予想されます。
 - きっかけとなる行動を避けましょう
 - 喫煙に関連する習慣を変えましょう
 - 楽しめる新しいアクティビティを見つけましょう