

きょう31日は「世界禁煙デー」。尼崎市昭和通7の「長尾クリニック」の長尾和宏院長(50)がこのほど、「禁煙で人生を変えよう 編されている日本の喫煙者」(1500円)を自費出版した。た

ばこが健康に与える影響や最新の禁煙治療法などがつづられており、長尾院長は「日本は世界でも禁煙が遅れている国。本が禁煙を進めるきっかけになれば」と話している。 【中里顕】

「禁煙で人生を変えよう」自費出版

健康に与える影響や治療法

禁煙を薦める長尾和宏院長（尼崎市で）



長尾院長自身も20代前半までは1日3箱を吸うヘビースモーカーだったが、臨床の現場で、たばこの害によって病を重くした患者と

出会い、その恐ろしさを実感。以来、すっぱりとしたばこを辞めた。たばこの影響で「くたばった人たちをこれまで約300人見てきた」と

いう長尾院長。「これ以上たばこの被害者を出したくない」という気持ちで沸き、昨春秋、本を書き始めた。本には、長尾院長自

「ちよつとならいいか」大変危険

尼崎・長尾院長「たばこ被害出たくない」

身の現場経験や、06年に健康保険が適用されたことで禁煙治療に幅が生まれたこと、さらにニコチンガムを使うたより有効な禁煙法などが紹介されている。

また、新型インフルエンザの影響が話題になっているが、長尾院長によると、喫煙者は非喫煙者の2倍以上もインフルエンザにかかりやすく、また罹患した場合は重症になりやすいという。長尾院長は「ちよつとならいいか」と思って吸ってしまっている人は大変危険。必ず健康に深刻な問題を与えます」と禁煙を呼びかけている。

本の問い合わせはエピック(078・241・7561)へ。