

たばこの煙に含まれる大量の有害物質

約7,000種類の化学物質が含まれ、多くの病気を引き起こします。日本では年間推定約19万人がたばこの影響で亡くなっています。

◆有害な化学物質(約200種類)

ニコチン	ゴキブリ殺虫剤の成分	カドミウム	イタイイタイ病の原因
ヒ素	毒薬の一種	ホルマリン	死体や生物標本の防腐剤
ベンゼン	ガンソリンの成分	フェノール	消毒殺虫剤の成分
トルエン	シンナーの主成分	シアン化合物	殺鼠剤の成分

(一部掲載)

◆発がん物質(約70種類)

タール、ベンゾピレン、カドミウム、ニッケル、ポロニウム210、ジメチルニトロサミン、ベンゼン等

たばこを吸っている本人



- がん
- 呼吸器疾患
- 脳卒中
- 虚血性心疾患
- 糖尿病
- 不妊(男女とも)
- 歯周病
- 妊娠・出産
- 早産等

たばこを吸っている人のまわりの人



- がん
- 脳卒中
- 虚血性心疾患
- 妊娠・出産
- 乳幼児突然死症候群
- 子ども
- 喘息の既往

禁煙できない理由はニコチンの依存性

ニコチンは、たばこへの依存性を高める化学物質で、依存性や離脱症状の特徴や強さは麻薬と同等です。

禁煙には治療も有効

禁煙によるニコチンの離脱症状のピークは2日~1週間です。離脱症状に不安がある方は、禁煙外来での禁煙補助薬の使用も有効です。要件を満たせば保険診療となり、自力に比べて3~4倍禁煙に成功しやすくなるということが分かっています。

標準治療、保険適用となる要件や医療機関については



禁煙治療について 東京都

検索

歯科医院で受けられる禁煙サポート

たばこの有害物質は歯ぐきの血管を収縮させ、血流が悪くなることで歯周病を進行させます。禁煙支援歯科医療機関では歯周病に罹患した患者のうち、喫煙習慣がある患者に対し、歯周病の予防や治療のための禁煙支援を行っています。

禁煙支援プログラム実施医療機関

医療機関	所在地	電話
1 あき歯科医院	高円寺北3-23-12 オークタワー高円寺2F	3339-6408
2 すずき歯科クリニック	浜田山3-20-2	5929-7318
3 にしざわ歯科	荻窪5-30-12 グローリアビル301	3398-2366
4 中央歯科医院	西荻北3-22-17	3396-3108
5 大竹歯科医院	下井草5-11-3	3399-8139
6 大里歯科医院	西荻南2-24-8 ウエストヒルズ2F	5344-7585
7 小池歯科医院	和田3-60-13	3311-6481
8 新見歯科医院	上荻1-18-14 キャッスル荻窪306	3391-2774
9 杉野歯科医院	阿佐谷南1-27-36	3311-7881
10 渡辺歯科医院	宮前4-1-20	3334-5554
11 石田歯科医院	上荻1-16-6 第2丸三ビル3F	3391-6480
12 飯島歯科医院	荻窪3-14-6	3391-6400
13 飯島矯正歯科	天沼2-9-4	3391-8420

東京都歯科医師会HPより

(令和7年7月現在)

※禁煙支援歯科医療機関では、「禁煙外来」を開設しておりません。

薬局でもご相談できます

禁煙したい方の相談や治療中の方が禁煙成功できるように支援します。かかりつけの薬局にご相談ください。



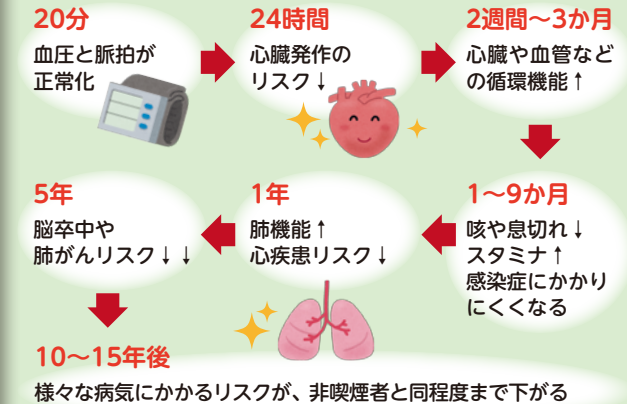
杉並区

禁煙外来マップ

長年たばこを吸っていても、やめた日から健康へのプラス効果が始まります。40歳頃までに禁煙すれば死亡率は大幅に下がり、60歳であっても寿命が延びることが分かっています。

禁煙後のプラス効果

◆病気のリスク大幅減! 体の変化



◆たばこ代がゼロに!

健康保険による禁煙治療とたばこ代の比較(12週5回通院費用)

ニコチンパッチ(貼り薬) 約14,000円	VS	たばこ代(1箱600円、1日1箱) 54,000円
チャンピックス(のみ薬) 約20,000円		

(注1) 健康保険による禁煙治療の自己負担は3割として計算

(注2) ニコチンパッチは8週間、チャンピックスは12週間の標準使用期間として費用を算出

杉並保健所 健康推進課 荻窪5-20-1 ☎03-3391-1355

令和8年2月作成

杉並区 禁煙外来マップ

禁煙治療が保険適用で受けられる医療機関一覧
令和8年1月1日現在
ニコチン依存症管理料届出施設

1	西荻クリニック	西荻北2-5-13 フレイズ西荻1階	3399-0434
2	ちぎら医院	西荻北3-4-4	3390-1238
3	西荻司ビルクリニック	西荻北3-12-10 司ビル2階・3階	5382-2099
4	中谷循環器内科クリニック	西荻北3-32-12 ルミノール西荻窪2階	6802-7914
5	大沼田メディカルクリニック	西荻北3-45-9	5310-7010
6	慶優クリニック	西荻北4-33-16	5303-1188
7	城西病院	上荻2-42-11	3390-4166
8	河合内科クリニック	上荻3-1-11	3399-8563
9	柴田メディカルクリニック	上荻3-29-9 プランシュ上荻1階	3395-7608
10	駒崎医院	上荻4-30-12 ロイヤルプレイス西荻窪1・2階	3395-5513
11	杉並もい内科内視鏡クリニック荻窪院	桃井3-5-1 ヤオコー杉並桃井店2階	6913-9711
12	善福寺クリニック	善福寺3-24-3	3395-6808
13	井草内科クリニック	井草3-17-14 サイレンスミヨシ101	5311-7077
14	アイリスクリニック井荻	井草4-6-20 プランシエール井草1階	5311-3545
15	柘原医院	上井草1-25-18 1階	3399-8861
16	あさがや耳鼻咽喉科	阿佐谷北1-4-6 コルヌイエ北阿佐谷1階東	3338-4133
17	河北総合病院	阿佐谷北1-6-1	3339-2121
18	西公園前クリニック	阿佐谷北2-33-11	3339-1772
19	高円寺あさがおクリニック	高円寺北2-3-3 WHAR階高円寺4階	3339-0055
20	アトラスレディースクリニック	高円寺北2-6-4 泉ビル3階	5327-6710
21	高円寺すずきクリニック	高円寺北-2-20-1 4階	5373-1571
22	よしひさ内科クリニック	高円寺北3-35-26 T's garden高円寺1階	5327-5577
23	荻窪痛み&リハビリクリニック	上荻1-5-1 荻窪ステーションサイドビル3階	5335-7665
24	東京衛生アドベンチスト病院	天沼3-17-3	3392-6151
25	渚之上クリニック	清水1-15-12 ローカス四面道1階	5382-0876
26	柿田医院	下井草2-23-5	3395-3602
27	タイムルクリニック	下井草3-41-1 3階	6913-7332
28	杉並すだクリニック	井草1-16-4	3395-1192
29	森谷医院	松庵1-8-6	3334-7285
30	松庵内科クリニック	松庵2-7-11 櫻井ビル	5370-2006
31	ファインクリニック西荻南	西荻南1-1-1 Nishiogiminami Medical Mall 101	5941-3916
32	つかだクリニック	宮前5-15-21 日通久我山ビル2階 201	5336-6626
33	久我山ハートクリニック	久我山4-1-7 1階	3331-5100
34	久我山駅前メディカルクリニック	久我山2-28-4 久我山MCビル2階・3階	5344-9192
35	久我山クリニック	久我山3-27-5	5336-7078
36	屠(と)内科クリニック	高井戸西2-9-7 富士見ヶ丘ステイハイムレグレス1階	6662-6614
37	下平レディースクリニック	高円寺南1-4-12	5377-0834
38	新高円寺駅前クリニック	高円寺南2-16-13 エルニド1階	5378-5830
39	林医院	高円寺南2-21-1	3311-1856
40	横山高円寺南医院	高円寺南4-29-9 第三穴吹ビル1階	6413-1097
41	こじま内科	高円寺南5-40-17	3316-3987
42	脳神経外科メディカルクリニック	阿佐谷南1-9-2 GOOD 地下1階・1階	5305-8831
43	阿佐谷すずき診療所	阿佐谷南1-9-2 GOOD 2階・3階	5377-1512
44	河北ファミリークリニック南阿佐谷	阿佐谷南1-16-8 3階・4階・5階	5356-7160
45	あおきウィメンズクリニック	阿佐谷南1-48-10 高橋ビル3階	5305-3535
46	駅前つのだクリニック	阿佐谷南3-37-1 PLANO 5階	5335-7480
47	桃井診療所	荻窪5-13-2	3398-0723
48	おぎくぼ内科クリニック	荻窪5-26-7 いづみビル2階	5347-2800
49	荻窪駅前クリニック	荻窪5-27-8 FCビル4階	3220-9622
50	杏林大学医学部付属杉並病院	和田2-25-1	3383-1281
51	杉並堀ノ内クリニック	堀ノ内2-29-14 ライオンズマンション新高円寺1階	5929-1611



◆予約が必要な場合もあります。受診の際は、必ず、各医療機関にお問い合わせください。

51	松浦クリニック	梅里1-6-3 プラムコートワタナベ103	3318-6101	58	内山クリニック	和泉3-6-2 プラムビル1階	5355-3535
52	せいきょう診療所	松ノ木3-23-8	3313-7365	59	曙クリニック	和泉4-25-2 1階・2階	3325-5107
53	たけうち内科	成田東3-12-13	3313-8428	60	いりたに内科クリニック	和泉4-51-6 フォンテーヌ杉並1階、地下1階	5305-5788
54	佐々木内科・循環器内科クリニック	成田西2-11-6	5335-7121	61	神馬クリニック	下高井戸1-1-6 神馬ビル1階	5355-1500
55	わたなべ内科皮膚科クリニック	浜田山4-14-7	3318-8048	62	木暮クリニック	下高井戸1-41-6 上北沢森ビル1階・102	3329-3003
56	あおき内科クリニック	高井戸東3-26-12 高井戸医療ビル2階	3332-2525	63	フラテ痛みのクリニック	上高井戸1-7-25 ヴィラ八幡山101号室	3329-3733
57	永福おおつクリニック	永福4-18-4	3322-5311	64	あべ内科消化器科クリニック	上高井戸1-8-4 Toya BLDG 3 3階	6426-0205