

たばこが周りに与える悪影響

喫煙者の中には「受動喫煙の健康上の影響はあまりないのでは？」と思う人もいるかもしれませんが、

しかし、**燃焼温度が低くフィルターも通していない副流煙には、主流煙の100倍以上も多く含まれる発がん性物質もあり、健康上に大きな影響が出るのです。**

受動喫煙による健康影響(国内評価)

科学的証拠が十分な病気や症状

- 脳卒中 ●肺がん ●虚血性心疾患
- 臭いによる不快感、鼻粘膜への刺激

影響を受けると考えられる病気や症状

- 鼻腔、副鼻腔がん ●乳がん
- 呼吸器症状(咳、呼吸困難など)
- 呼吸機能低下
- 低出生体重、胎児発育遅延 など

科学的証拠が十分な病気や症状

- 喘息の既往 ●乳幼児突然死症候群(SIDS)

影響を受けると考えられる病気や症状

- 喘息の発症、重症化 ●呼吸機能低下
- 中耳疾患 ●う蝕(虫歯) など

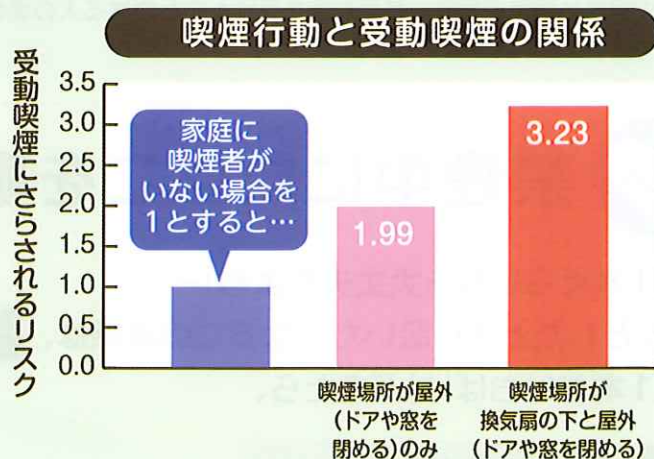
資料:厚生労働省「喫煙と健康 喫煙の健康影響に関する検討会報告書」(2016年)

換気扇の下なら大丈夫？ 外で吸えば大丈夫？

たばこの煙はたとえ換気扇を回してその下で喫煙しても、臭いや害を完全に排除できるわけではありません。

それだけでなく、ベランダなど屋外で吸っていたとしても他の人に悪影響が出ることを示すデータもあります。

資料: Johansson A, et al., Pediatrics 2004; 113(4) 291-295.



禁煙するのに早すぎる、遅すぎるといことはありません。

あなた自身や周りの人のためにも、**卒煙にチャレンジしましょう!**



今こそ! 卒煙 してみませんか?

監修: 村松弘康(医学博士、中央内科クリニック院長)

たばこをやめるにはちょっとしたコツがあります。
禁煙を考えたことがある人も、そうでない人も、ちょっと工夫して上手に卒煙してみませんか?

禁煙のメリット

健康面

病気のリスクが減り若返る

- 病気のリスクが減る(喫煙は22種類の病気の原因です)。
- 疲れにくくなり、活動的になる(体中に酸素が運ばれやすくなります)。
- 見た目が若々しくなる(喫煙で生じる活性酸素による細胞の老化がなくなります)。

経済面

お金を節約できる

1日1箱吸っていたAさんが吸ったつもりで貯金すると...

1箱440円として

1カ月で.....約 **13,200円**

1年間で.....約 **16万円**

10年間で.....約 **160万円**



その他

周囲の人が喜び、自分も嬉しい

- 家族や周囲の人への健康面の悪影響がなくなる。
- 禁煙できたことで自分に自信がもてる。
- 衣服や車、部屋の臭いがなくなる。
- 味覚、嗅覚がよくなる。

上手に禁煙に取り組むには……

ちょっとした工夫で成功率アップ!!

工夫① 禁煙を始める前に喫煙習慣の記録をつける

1週間ほど記録を続ければ、自分の喫煙パターンが把握でき、どのようにしたら禁煙が続くか、あらかじめ具体的な対策を立てることができます。

工夫② 目的をはっきりと持つ

禁煙で『我慢をする』と思うのではなく、禁煙のメリットを考えて成功後のイメージを持つことで禁煙は成功しやすくなります。

工夫③ 禁煙しやすい時期からスタート

仕事あまり忙しくないとき、長期休暇の前など、心に余裕がある時期に禁煙を始めると成功しやすくなります。



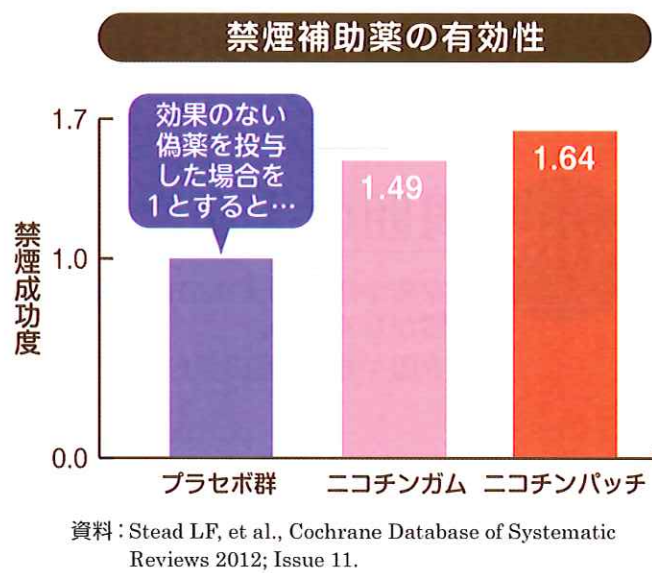
「まず減煙」は余計につらい

禁煙に臨む際、1日に吸うたばこの本数を減らす(減煙)方法をとる人もいます。しかし、喫煙間隔が長くなるほど次の喫煙がよりおいしく感じるようになるため、余計にたばこから離れづらくなってしまいます。そのため、**キッパリと吸うのをやめることが卒煙への近道となります。**

サポートを受けて、より楽に禁煙!!

サポート① 薬局に相談する

ニコチンパッチやニコチンガムは、薬局でも相談・購入できます。これらの補助薬は禁煙補助に有効であることが研究結果で示されています。



サポート② 禁煙外来を利用する

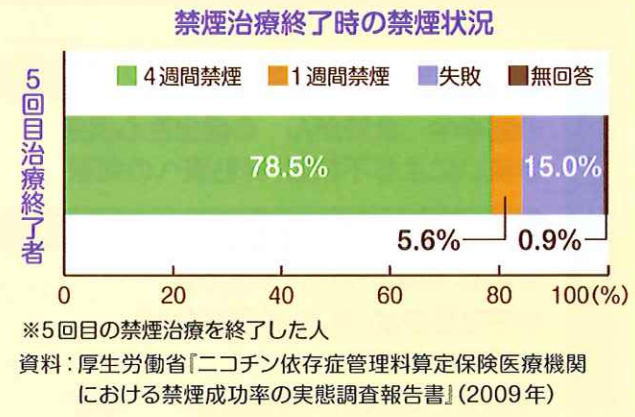
一定の要件を満たせば、健康保険を利用して治療を受けることができます。禁煙外来ではニコチンを含まない飲み薬などが処方され、たばこを吸いたい気持ちを抑えて禁煙に取り組めます。

通院回数…………… 5回
 通院期間…………… 12週間
 保険適用での治療費… 約1万3千~2万円

資料: 日本循環器学会、日本肺癌学会、日本癌学会、日本呼吸器学会『禁煙治療のための標準手順書 第6版』(2014年)



禁煙治療を最後まで終了した人*の禁煙成功率は**78.5%**です。



禁煙外来の健康保険適用条件 次の4点を満たしている必要があります。

- 1 **ニコチン依存症を判定するテストで5点以上**
- 2 **1日の喫煙本数 × 喫煙年数 = 200以上**
(35歳未満の場合、この要件はなし)
- 3 **直ちに禁煙することを希望している**
- 4 **禁煙治療について説明を受け、文書により同意している**

※施設基準を通った施設で受診する必要があります。
 ※過去に健康保険等で禁煙治療を受けたことのある人の場合、前回の治療の初回診察日から1年経過しない場合は自由診療となり、健康保険等は適用されません。

禁煙中にたばこを吸いたくなったときは

「1本ぐらいなら大丈夫だね」——。ふとしたときに吸いたくなるこの誘惑は、**1本だけおばけ**と呼ばれています。「1本だけおばけ」がきたら、

- 体を動かす
- アメ、ガムなどを口にする
- 深呼吸をする
- 水などを飲む



POINT

人により異なりますが、ニコチン離脱症状は禁煙開始後2~3日がもっとも重く、2~3週間でほとんどなくなるといわれています。この期間をうまく乗り切ることがポイントです。

など、ほかのことをして気をまぎらわしましょう。**吸いたい気持ちは数分で落ち着きます。**