

健康増進パンフレット  
禁煙と健康



岩手県立軽米病院  
生活習慣病対策チーム

## 目標

たばこに無縁(煙)な環境を！

皆さんに  
心がけて  
ほしいこと

成人 まずは禁煙にチャレンジしましょう！  
周りに人がいるところでは吸わないように気をつけましょう！

未成年 たばこは絶対に吸わないで！

## たばこの害！？知っていますか？

たばこの煙には、**5000種類以上の化学物質**、**70種類の発がん物質**が含まれています。

### 本人への影響

たばこは、脳卒中や心臓病をはじめ、多くの病気と関係しており、年間約13万人がたばこが原因で亡くなっています。

### たばこが関係する病気

#### 〈がん〉

鼻腔・副鼻腔がん

口腔・咽頭がん

喉頭がん

食道がん

肺がん

肝臓がん

胃がん

すい臓がん

膀胱がん

子宮頸がん

#### 〈がん以外の病気〉

脳卒中

ニコチン依存症

歯周病

慢性閉塞性肺疾患(COPD)  
呼吸機能低下  
結核(死亡)

虚血性心疾患

腹部大動脈瘤

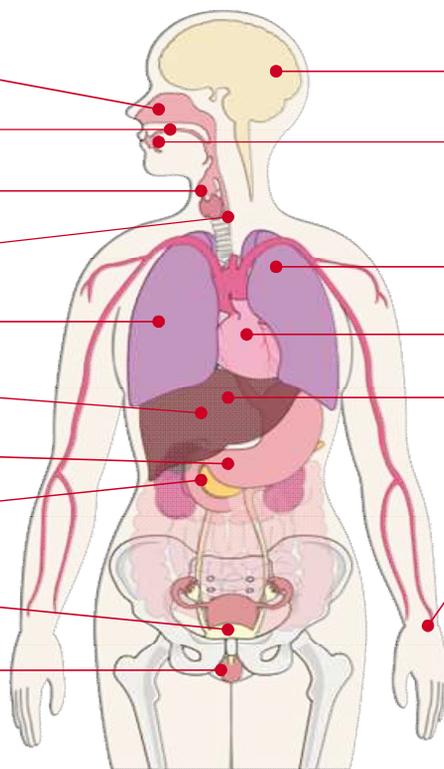
末梢性の動脈硬化症

2型糖尿病の発症

#### 〈妊娠・出産〉

早産

低出生体重・胎児発育遅延



## 【参考】喫煙との関連が「可能性あり」と判定された病気

### がん:

大腸がん、乳がん、急性骨髄性白血病、腎盂尿管・腎細胞がん

### がん以外の病気:

認知症、気管支喘息、関節リウマチ、閉経後の骨密度低下、大腿骨近位部骨折、日常生活動作の低下、胸部大動脈瘤、結核、特発性肺線維症

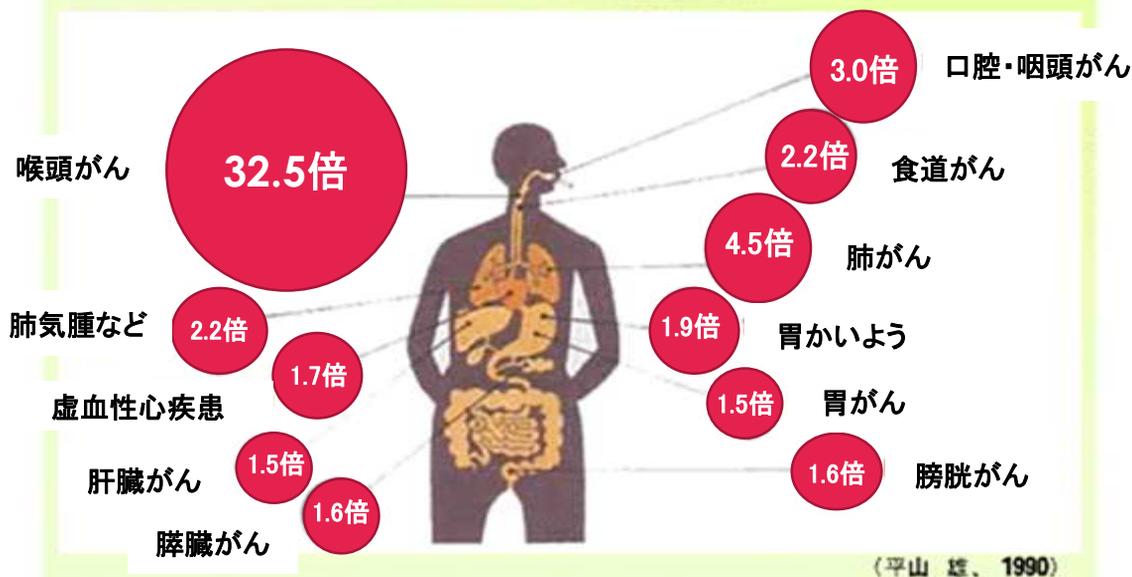
妊娠・出産: 生殖能力低下、子宮外妊娠・常位胎盤早期剥離・前置胎盤

歯: う蝕、口腔インプラント失敗、歯の喪失 など

たばこを吸うと血管が収縮して血圧が上がったり、血液循環が悪くなったり、全身が酸素欠乏状態になったり、咳や痰が慢性化したり、発がん物質によりがんの危険性が高くなったりします。

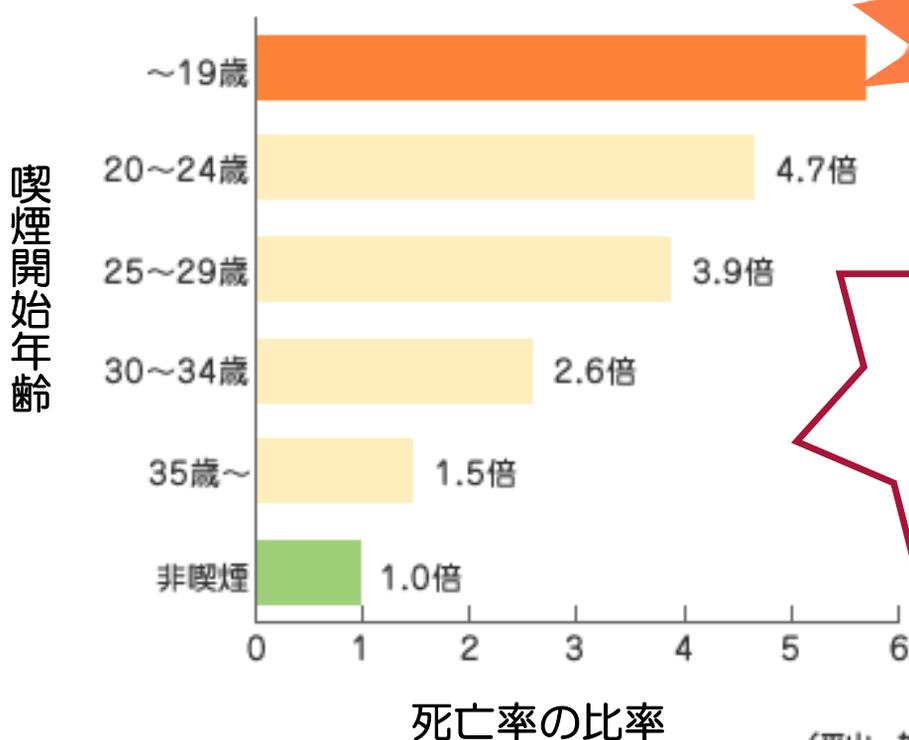
喫煙者では、さまざまながんによる死亡率が高くなることが分かっています！

## 非喫煙者と比較した喫煙者の死亡率(%) 男



© 厚生労働科学・中村班 2002

## 喫煙開始年齢別にみた肺がんの死亡率 (非喫煙者を1とする)



5.7倍

たばこによる死亡率は、吸い始める年齢が若いほど高い！

# たばこの煙の種類

- ・**主流煙**（ファーストハンド・スモーク、一次喫煙、能動喫煙）
  - …先端部が燃焼して発生した煙が、たばこ本体やフィルターを通過して喫煙者に吸引される煙です。
- ・**副流煙**…喫煙時に燃焼部分から立ち昇る煙です。含まれる有害物質の濃度は、主流煙より副流煙の方が高いことが知られています。副流煙は、よりアルカリ性で目や鼻の粘膜を刺激します。
- ・**環境中たばこ煙**（セカンドハンドスモーク、二次喫煙、間接喫煙）
  - …喫煙者が吐き出した煙（呼出煙）と副流煙が混じり合ったもので、受動喫煙の対象となる煙です。
- ・**残留たばこ煙**（サードハンド・スモーク、三次喫煙）
  - …たばこの煙に含まれる有害物質が、部屋や家具や衣服に付着残留して、徐々に空気中に放出されるものです。

岩手県・岩県薬剤師会パンフレットより

## 副流煙

タバコの先から出る煙

## 主流煙

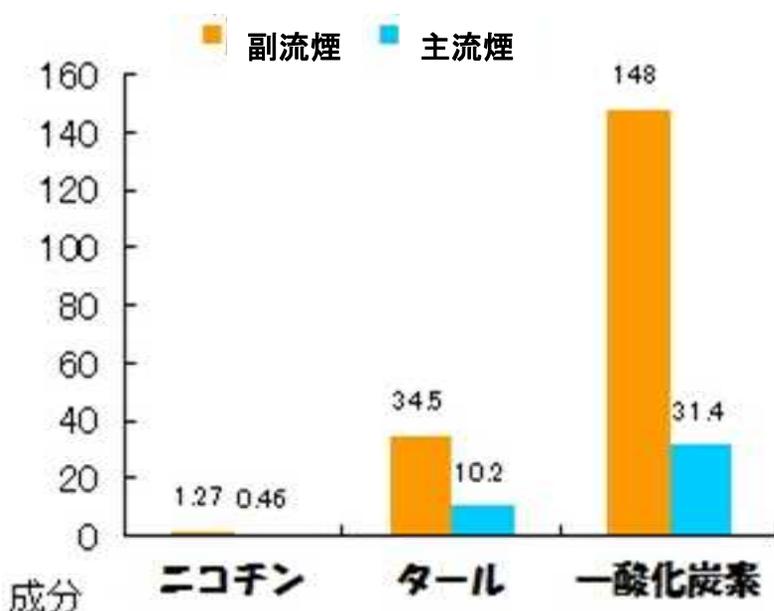
喫煙者が吸い込む煙

### 副流煙は、主流煙よりも

|            |       |      |
|------------|-------|------|
| 酸素不足を引き起こす | 一酸化炭素 | 4.7倍 |
| 発がん物質を含む   | タール   | 3.4倍 |
| 喫煙をやめにくくする | ニコチン  | 2.8倍 |

## 周囲への影響

わが国では、受動喫煙が原因で、脳卒中、虚血性心疾患、肺がん、乳幼児突然死症候群(SIDS)の病気で年間1万5千人が死亡していると推計されています。



出典：紙巻きたばこ煙有害物質の主流煙と副流煙中の含有量（厚生労働省ホームページより）

## 禁煙で起こる良い変化



- 24時間で……心臓発作の確立が下がる。
- 48時間で……臭いと味の感覚が復活し始める。
- 48～72時間で……ニコチンが体から完全に抜ける。
- 72時間で……気管支の収縮がとれ、呼吸が楽になる。  
肺活量が増加し始める。
- 2週～3週間で……体の循環が改善する。歩行が楽になる。  
肺活量が30%回復する。
- 1～9か月で……せき、静脈うっ血、体のだるさ、呼吸促拍が改善する。
- 5年で……肺がんになる確率が半分に減る。
- 10年で……前がん状態の細胞が修復される。口腔がん、  
咽喉がん、食道がん、膀胱がん、すい臓がんが減少する。

American Lung Association/パンフレットより

## Q&A

### ① たばこをやめるとお金が貯まる？

1日1箱(410円)たばこを吸っている人が禁煙すると……

|            |           |
|------------|-----------|
| ○1か月(30日)  | ⇒12,300円  |
| ○3か月(90日)  | ⇒36,900円  |
| ○6か月(180日) | ⇒73,800円  |
| ○1年(365日)  | ⇒149,650円 |
| ○3年(1095日) | ⇒448,950円 |



### ② たばこをやめると太る？

禁煙後の体重変化を調べた研究では……

- 禁煙者の約80%に体重増加がみられたものの、
- 体重増加の平均は2Kg前後
- 体重が6kg以上増加した人は3%前後にすぎない とのこと！

佐藤ら(1998):禁煙前後1年間の健診時の体重変化の比較

禁煙後の体重増加は、禁煙による健康改善効果を相殺するほど大きいものではないといわれています。

# 上手に禁煙するために

喫煙習慣の本質はニコチン依存症

タバコには依存性があることが分かっています。

アメリカ公衆衛生局長官の「ニコチン依存」に関する報告書の結論（1988年）

- 1) 紙巻きタバコやその他のタバコは、依存性がある
- 2) ニコチンは、依存の原因となるタバコ煙中の薬物である
- 3) タバコ依存を決定する薬理学的および行動科学的なプロセスは、ヘロインやコカインの場合と同様である

© 厚生労働科学・中村 暁 2002

## ニコチン依存度チェック

| 質問   | 0点    | 1点           | 2点     | 3点    |
|--|-------|--------------|--------|-------|
| ①あなたは、朝目覚めから何分くらいで最初のタバコを吸いますか                           | 61分以後 | 31～60分       | 6～30分  | 5分以内  |
| ②あなたは、喫煙が禁じられている場所、例えば図書館、映画館などでタバコを吸うのを我慢することが難しいと感じますか | いいえ   | はい           |        |       |
| ③あなたは、1日の中でどの時間帯のタバコを止めるのに最も未練が残りますか                     | 右記以外  | 朝起きた時の目覚めの1本 |        |       |
| ④あなたは、1日何本吸いますか  | 10本以下 | 11～20本       | 21～30本 | 31本以上 |
| ⑤あなたは、目覚めてから2～3時間以内の方がその後の時間帯よりも頻りにタバコを吸いますか             | いいえ   | はい           |        |       |
| ⑥あなたは、病気でほとんど1日中寝ている時でもタバコを吸いますか                         | いいえ   | はい           |        |       |



Fagerstrom Test for Nicotine Dependence, FTND

# 上手に禁煙するために

## 禁煙にあたっての心構え

- ニコチン依存症への気づき
- 禁煙に役立つ方法の利用
  - \* 禁煙のノウハウ
  - \* 禁煙の補助剤
  - \* 医療従事者からのサポート

© 厚生労働科学・中村道 2002

### ○ 禁煙に成功しやすい方法はある？

禁煙は自力でも可能ですが、医療機関での禁煙治療や禁煙補助薬を利用すると、ニコチン切れの症状を抑えることができるので比較的楽に、しかも自力に比べて3～4倍禁煙に成功しやすくなることがわかっています。

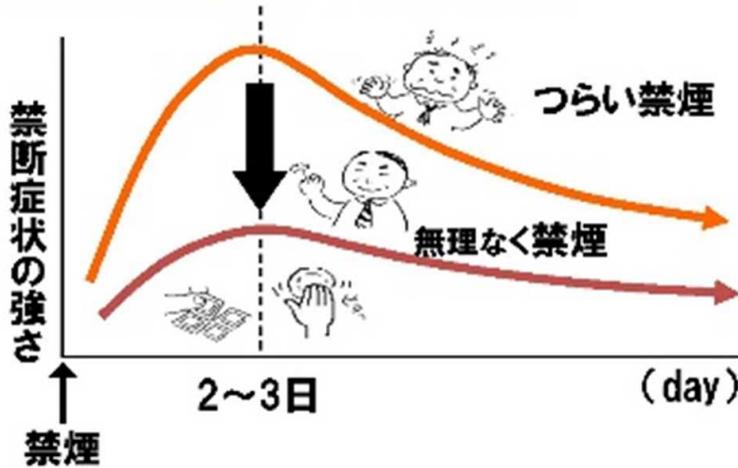
### ○ 自分にあった禁煙方法を選ぼう

タイプ別にお勧めの禁煙方法の目安を示しました。自分に合った禁煙方法を選びましょう。

| 禁煙方法                        | お勧めのタイプ   |
|-----------------------------|---|
| 医療機関で禁煙治療を受ける               | <ul style="list-style-type: none"><li>•ニコチン依存度が中程度～高い人</li><li>•禁煙する自信がない人</li><li>•過去に禁煙して禁断症状が強かった人</li><li>•精神疾患など、禁煙が難しい特性がある人</li><li>•薬剤の選択など、禁煙にあたって医師の判断を必要とする人</li></ul> |
| 薬局・薬店でニコチンパッチやニコチンガムを使ってやめる | <ul style="list-style-type: none"><li>•ニコチン依存度が低い～中程度の人</li><li>•禁煙する自信が比較的ある人</li><li>•忙しくて医療機関を受診できない人</li><li>•健康保険適用の条件を満たさない人</li></ul>                                      |

# 禁煙治療を利用することのメリット

## ①比較的楽にやめられる



## ②より確実にやめられる

禁煙の可能性が  
自力に比べて**3~4倍アップ**

(Kasza KA, et al: Addiction. 108: 193-202, 2013)

## ③あまりお金をかけずにやめられる

保険による禁煙治療とタバコ代の比較（いずれも12週分の費用）

ニコチンパッチ（貼り薬）

13,080円



タバコ代（1箱430円、1日1箱）

36,120円



バレニクリン（のみ薬）

19,660円



VS

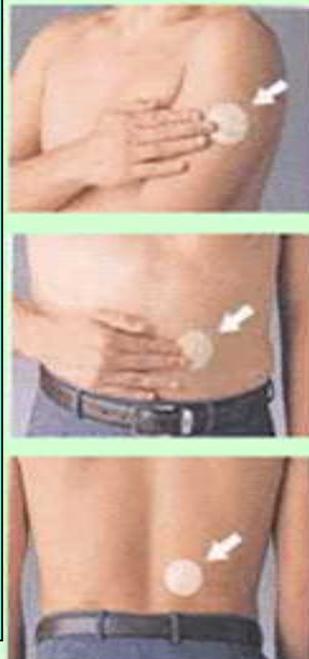
（注1）保険による禁煙治療の自己負担は3割として計算

（注2）ニコチンパッチは8週間、バレニクリンは12週間の標準使用期間として費用を算出

（禁煙治療のための標準手順書 第6版、2014）

## ニコチンパッチの使用法

- 上腕部、腹部、腰背部などの部位にシワが出来ないように伸ばして貼る
- 1日1枚24時間貼り続ける
- 原則として朝起床後に貼り替える
- 標準的な使い方としては、ニコチネルTTSを1日1枚ずつ4週間使用し、その後、ニコチネルTTS20とTTS10を各2週間ずつ使用する
- 使用期間は原則として8週間とする



## ニコチンガムの使用法

- ゆっくりかむことが大切
- 禁煙後しばらくは、吸いたくなったら使用する  
(ただし1日最高24個まで)
- 使用開始時の使用個数の目安は、喫煙本数が1日31本以上の場合9-12個、21-30本では6-9個、20本以下では4-6個である
- 使用期間の目安は3ヵ月である

### ニコレットの上手なかみ方



※30～60分繰り返す

## 禁煙のノウハウ集

- 禁煙開始日を決める(目標設定)
- 喫煙行動を記録する(セルフモニタリング)
- タバコが吸いたくなる場所や状況を避ける  
(刺激統制法)
- タバコが吸いたくなったら別の行動をする  
(反応妨害法)
- うまく出来たら自分で自分を褒める  
(オペラント強化法)
- タバコを勧められた時の上手な断り方を身につけておく(自己主張訓練)
- タバコを再び吸い始めやすい状況を予測しその対策を練習しておく(再発防止訓練)
- 禁煙に失敗したときに、「禁煙には失敗がつきものであり、次回に役立つ」と考えるようにする(認知再構成法)
- 家族や友人、同僚などの協力が得られるようにしておく(ソーシャルサポート)

健康寿命を延ばし、生涯にわたり、  
自分らしくいきいきと心豊かな生活を



健康に関するご相談は、  
お気軽にスタッフまでお声がけください

