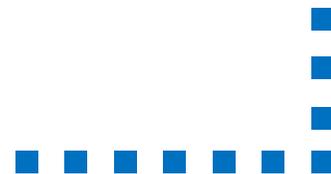


禁煙のすすめ



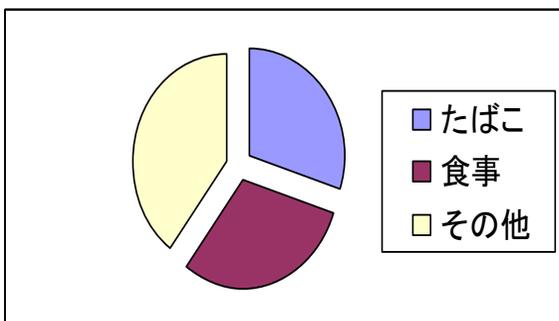
内 容

- たばこの害、受動喫煙
- 禁煙の方法
- ニコチン依存度
- 禁煙補助剤と禁煙治療

たばこの害 (1)

たばこ → がん及びがん以外の病気

- がん：肺、食道、胃、肝臓、すい臓、腎臓、膀胱、子宮頸部、白血病など



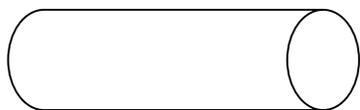
がんの原因の
30%はたばこ



- がん以外：慢性閉塞性肺疾患、心筋梗塞、白内障、胃潰瘍など

たばこの害 (2)

たばこに含まれる有害物質



約200種類の有害物質、
60~70種類の発がん物質

■ フィルター付きタバコでの測定例

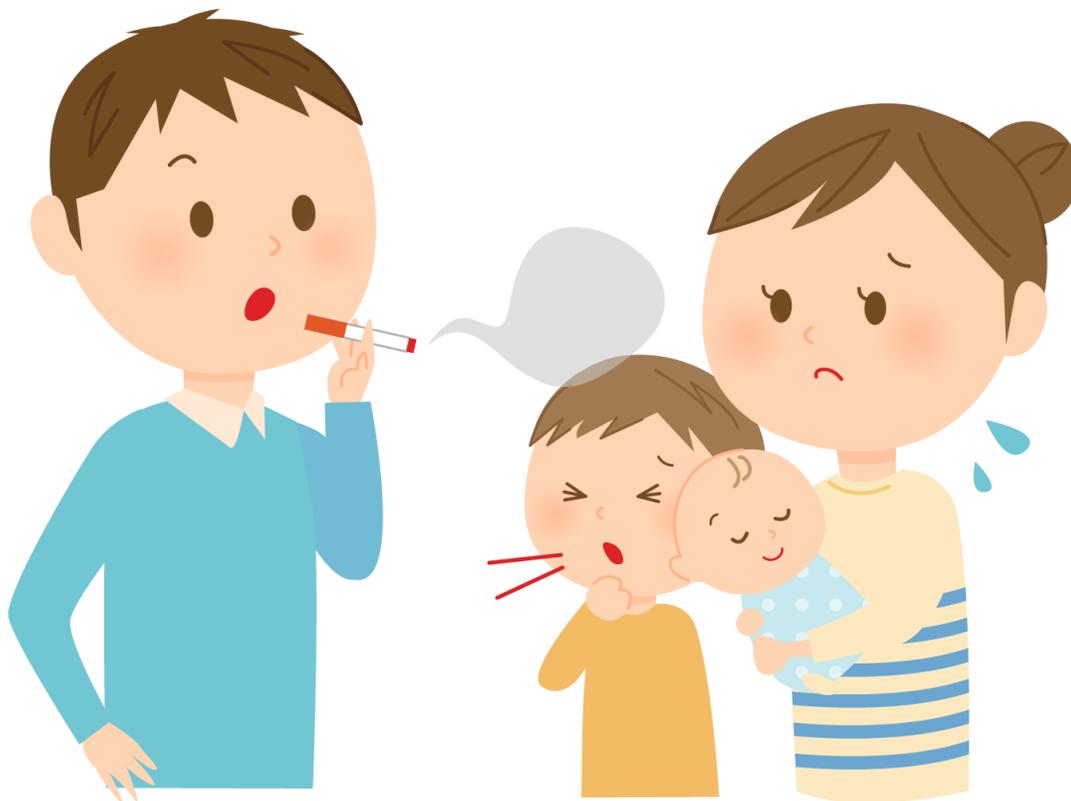
	主流煙	副流煙
タール	10.2 mg	34.5 mg
ニコチン	0.46 mg	1.27 mg
ベンツピレン	35 ng	135 ng
ピレン	130 ng	390 ng
総フェノール	0.228 mg	0.603 mg
カドミウム	125 mg	450 mg
一酸化炭素	31.4 mg	148 mg
二酸化炭素	63.5 mg	79.5 mg
窒素酸化物	0.014mg	0.051 mg
アンモニア	0.16 mg	7.4 mg

受動喫煙の怖さ

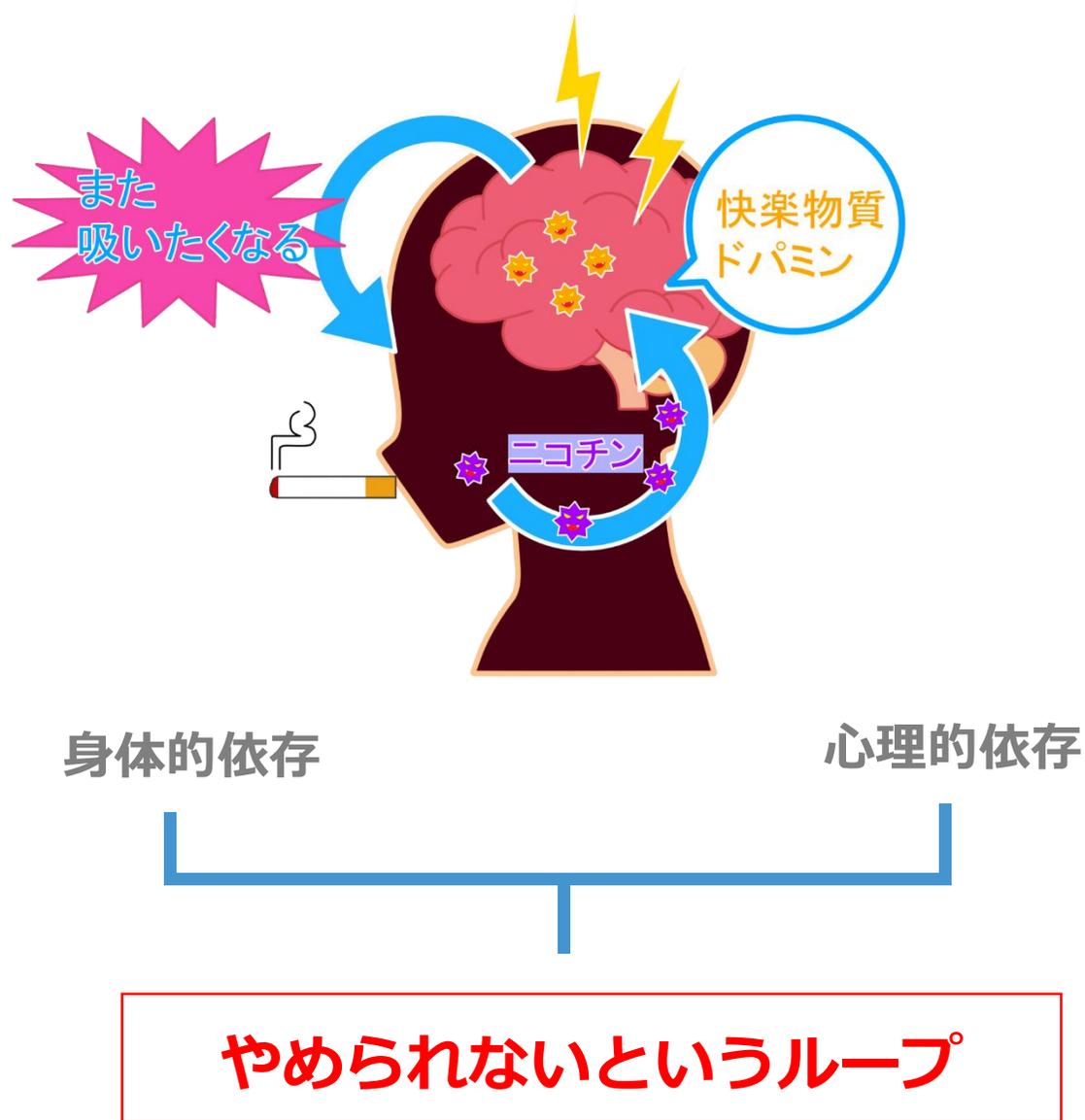
副流煙



肺がん 心筋梗塞
脳卒中 喘息悪化



依存症



禁煙の方法

- 自己の意志の力で禁煙実践
- 集団での禁煙の実践
- 禁煙指導や禁煙マラソンに参加
- 薬局で禁煙補助剤を購入して、禁煙
- 禁煙外来の受診

薬物療法

ニコチン製剤

ニコチン受容体部分作動薬

禁煙の方法（2）

禁煙の意志を固める

→ 禁煙する

- 禁煙開始日の決定
- 禁煙する理由を確認
- 周囲に禁煙を宣言
- 前向きな姿勢で取り組む

→ 離脱症状への対処

- めまい
- 頭痛
- イライラ感 など

心の良い循環をつくる

吸いたい気持ちのコントロール方法

方法	内容	具体例
行動パターン変更法	喫煙と結びついている生活行動パターンを変更して、吸いたい気持ちを起こりにくくする方法	洗眼、歯磨き、朝食など、朝の行動の順序を変える。 食後早目に席を立つ。 コーヒーやアルコールを控える。 夜更かしをしない。
環境改善法	喫煙のきっかけとなる環境を改善し、吸いたい気持ちを起こりにくくする方法	タバコ、ライター、灰皿などの喫煙具を処分する。 タバコが吸いたくなる場所を避ける。（喫茶店、パチンコ店、飲み屋など） 喫煙者に近づかない。 自分が禁煙していることを身近な人に言う。
代償行動法	喫煙の代わりに他の行動を実行し、吸いたい気持ちをコントロールする方法	深呼吸。水を飲む。 散歩や体操などの軽い運動をする。 歯を磨く。糖分の少ないガムや干昆布などをかむ。 時計を見て吸いたい衝動がおさまるまでの時間を数える。

ニコチン依存度チェック（FTND法）

	質 問	0点	1点	2点
1	あなたは、朝目覚めてから何分位で最初のたばこを吸いますか。	30分後	30分以内	-
2	あなたが映画館や図書館など禁煙と決められている場所にいる時、たばこを吸うのをがまん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日のなかでいつどのようなときに吸うたばこが最もやめにくいと思いますか。	右以外	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。	15本以下	16～25本	26本以上
5	あなたは、午後に比べて午前の方がより多くたばこを吸いますか。	いいえ	はい	-
6	あなたは、かぜで1日中寝ているような時にも、たばこを吸いますか。	いいえ	はい	-
7	あなたは、たばこを肺まで吸い込みますか。	吸い込まない	時々吸い込む	いつも吸い込む
8	あなたがいつも吸っているたばこに含まれているニコチンの量はどれくらいですか	0.9mg以下	1.0～1.2mg	1.3mg以上

0～3点	ニコチン依存度は低い	あなたは比較的禁煙しやすい人です
4～6点	ニコチン依存度はふつう	平均的なニコチン依存度です。あなたの意思しだいで禁煙できます。
7～11点	ニコチン依存度は高い	禁煙すると禁断症状（イライラなど）が強くなります。計画的な禁煙をお勧めします。

禁煙の方法

薬局で禁煙補助剤を購入

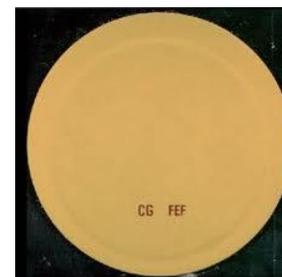
ニコチン製剤

- ニコチンガム
- ニコチンパッチ

ニコチンガム



ニコチンパッチ



使用法の例

- ガム
吸いたくなったら、1回1個を約30～60分かけてゆっくり断続的に噛む。
唾液を飲み込まない。
- パッチ
大パッチを2～4週間、中パッチを2週間、小パッチを2週間貼付。

禁煙治療

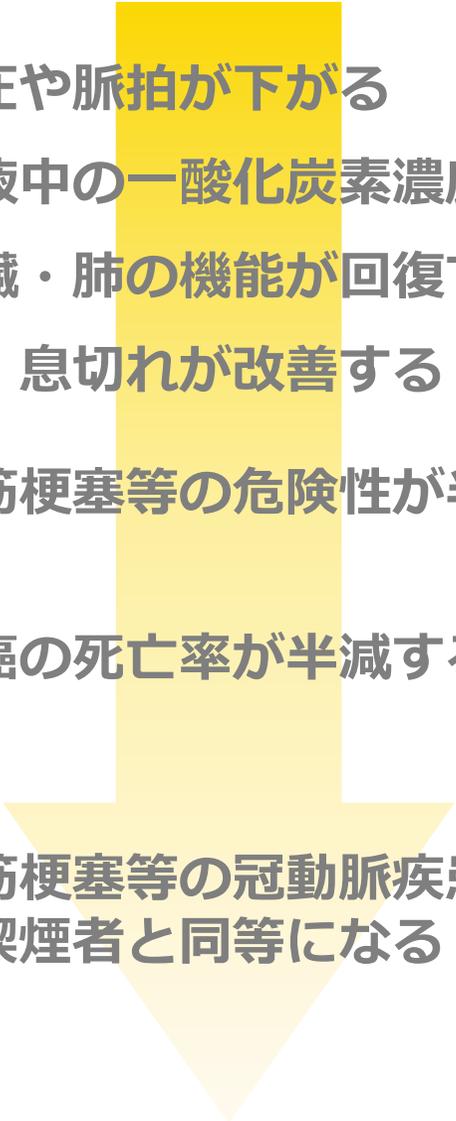
- ニコチン依存症と診断された方で禁煙の希望がある者に対する健康保険を使った禁煙指導
- 期間 12週間 （5回の受診が基本）
- 対象となる方：以下のすべての要件を満たす
 - － ニコチン依存症に係るスクリーニングテスト（TDS）でニコチン依存症と診断
 - － ブリンクマン指数（＝1日の喫煙本数×喫煙年数）が200以上
 - － 禁煙することを希望し、標準的な禁煙治療プログラムに参加することに、文書で同意している
- 施設基準を満たした医療機関で実施

禁煙治療で用いられる薬剤

- ニコチン製剤：ニコチンパッチ、ニコチンガム
- $\alpha 4\beta 2$ ニコチン受容体部分作動薬
(一般名：バレニクリン、商品名チャンピックス®)
 - 脳の中のニコチン受容体に作用する、ニコチンを含まないタイプの禁煙補助薬
 - 服薬方法
1～3日（1錠）→ 4～7日（2錠）→ 禁煙開始
→ 服薬開始後12週間まで
 - 副作用として、抑うつ症状・自殺念慮との関連が疑われている



禁煙後の変化



20分	血圧や脈拍が下がる
12時間	血液中の一酸化炭素濃度が正常になる
2週間～3カ月	心臓・肺の機能が回復する
1～9カ月	痰・息切れが改善する
1年	心筋梗塞等の危険性が半減する
5年	肺癌の死亡率が半減する（その他の癌も）
10年	心筋梗塞等の冠動脈疾患の危険性が非喫煙者と同等になる

まとめ

- 喫煙が多くの病気の原因になる
- 喫煙は依存症である
- 禁煙には意志と然るべき療法を利用するのは有効である
- 禁煙は自分にとって心身両面でのメリットが数多くある