

# 禁煙について考えてみませんか？

5月31日は世界禁煙デーです。WHO(世界保健機構)が「喫煙による健康被害を減らすため、禁煙を推進するための記念日」として制定しました。日本では5月31日～6月6日までを禁煙週間としています。自分のため、大切なひとのために、禁煙に挑戦してみませんか？

タバコを吸っている本人



タバコを吸っている人の周りの人

タバコ煙には**発がん性物質が70種類**

副流煙(タバコの先から出ている煙)には、発がん性物質や有害物質が**主流煙(喫煙者が吸いこむ煙)の数倍**も含まれる！！

「ニコチン」の依存症によりやめにくい！！

使用を止める困難さ、離脱症状の厳しさは、ヘロインやコカインなどの麻薬と同等の特徴と強度を有します。

喫煙者本人だけでなく受動喫煙により周りの人にも健康への悪影響が及びます。



乳幼児突然死症候群(SIDS)や子どもの喘息の既往は受動喫煙との関連が確実です。



「ニコチン依存症」は治療が必要な病気です。

日本では年間1万5千人、1日に約40人が受動喫煙が原因で命を落としています。

「サードハンド・スモーク(三次喫煙)」・・・ベランダや外、車内など周りの人から離れた場所で吸っても、喫煙者の毛髪や衣類、ソファ、壁などの表面に残っている有害物質を吸い込んでしまうこと。

## 新型タバコについてご存じですか？

新型タバコは、「加熱式タバコ」と「電子タバコ」の2種類があります。タバコの葉を使っているのが加熱式タバコ、使っていないのが電子タバコ。煙も少ないなどの理由から、日本ではアイコス(iQOS)やグロー(glo)、プルーム・テック(Ploom TECH)といった加熱式タバコが急速に普及しています。

新型タバコの分類	加熱式タバコ	葉タバコを使用した製品 A社製 B社製 C社製		
	電子タバコ	ニコチン非配合リキッドを使用した製品	※ニコチン配合リキッドを使用した製品	

### 新型タバコQ&A

※日本ではニコチンを含まないリキッドしか許可販売されていませんが、輸入品にはニコチンが含まれているものもあります。

#### Q.1 紙巻タバコより健康への害が少ないの？

A.加熱式タバコは、ニコチン以外の化学物質の量は少ないという研究報告がありますが、有害物質の量が減っても、病気のリスクが減るわけではありません。また、紙巻きタバコを併用していると害は減りません。

#### Q.2 禁煙に役立つの？

A.かえって禁煙を遠ざけることとなります。加熱式タバコは紙巻タバコよりも満足感が得られにくく、加熱式タバコを吸う人の7割は紙巻タバコを併用していると言われています。また、加熱式タバコの使用が禁煙につながるという報告はありません。

#### Q.3 煙がでないから周りに迷惑をかけにくいの？

A.最近の研究で、新型タバコ喫煙者の吐いた息に、喫煙者が吸引したのと同濃度のニコチン、発がん性物質などが含まれていることが分かっています。煙が目に見えなくても、受動喫煙に注意が必要です。

**新型タバコも従来の紙巻タバコと大きく変わらない健康被害を引き起こします。禁煙するには、すべてのタバコをきっぱりやめることが大事**



# 禁煙の効果はこんなにたくさん！

禁煙後の経過時間	健康上の変化
20分後	血圧や脈拍が落ち着く
12時間	血中一酸化炭素値が低下し正常値になる
2週間～3か月	心臓や血管など、循環機能が改善し 肺機能が高まる
1～9か月	咳や息切れが減る
1年後	狭心症や心筋梗塞など心臓の病気のリスクが喫煙者の約半分に低下する
5年後	脳卒中のリスクが非喫煙者と同じになる
10年後	肺がんのリスクが喫煙者に比べ約半分に低下する。口腔がん、咽喉頭がん、食道がん、膀胱がん、子宮頸がん、すい臓がんのリスクも低下する。

喫煙者は非喫煙者より約10年程寿命が短いことが報告されていますが、**早く禁煙すればするほど、寿命を取り戻せます！**

★禁煙開始が35～40歳であれば喫煙前の余命に戻ります！

★50歳で開始しても6年、60歳でも3年寿命が長くなります！

## 禁煙外来

自力に比べ4～6倍成功率がUPします！  
貼  
り薬や禁煙治療用アプリなどがあります。

### 禁煙治療費とたばこ代の比較 (注) いずれも12週分の費用



## 禁煙成功のためのコツ★

禁煙開始のコツは期日を決めて一気に始めることです。だんだん減らす方法は、失敗します。加熱式タバコへの変更もNGです！吸いたい気持ちが消えず、最終的に禁煙そのものをあきらめる結果となります。喫煙は依存症です。アルコール依存症同様、徐々に量を減らしていく治療法はありません。

### 3～7日目までの変化



禁煙を始めると特に3～7日間は、イライラなどの禁断症状の最大のヤマです。その後は徐々に慣れていくといわれています。

#### (1) 吸いやすい「環境」を作らない

- ・タバコ・灰皿・関連グッズは捨てる
- ・タバコを買っていた場所に近づかない
- ・「捨てる」「買わない」「もらわない」
- ・喫煙者や喫煙場所に近づかない



#### (2) 吸いたくなったら「代替りの行動」

- ・深呼吸・水やお茶を飲む・体操・歯磨き

#### (3) 喫煙と結びつく生活パターンを変える

- ・食後はすぐに席を立てて歯磨き
- ・コーヒーや飲酒を控える



### 禁煙継続のために



「1本だけ」の行動は3か月後には7～9割が再喫煙します！代替りの行動で対処していきましょう。

・体調がよくなっていることを実感しましょう  
(咳や痰が減った、ごはんが美味しくなるなど)

・酒席は避けましょう

・運動がお勧め(喫煙の欲求やニコチンの禁断症状を和らげる効果があります)

・薄味にしてよく噛みましょう

・睡眠を十分にとりましょう



ご家族や周りの方は、とにかく禁煙していることを称賛し、気分転換のために外に連れ出したり、できるだけ声かけを行い、禁煙を支えてあげましょう。

