

# STOP! タバコ



## 《 禁煙の一步を踏み出そう 》



5月31日は世界禁煙デーです。現在、国際的にたばこ規制が進んでいます。国内でも受動喫煙防止策やたばこ税の増税が進み、喫煙率は低下してきています。この機会に禁煙について考えてみませんか？

### 1. タバコの害

#### タバコの健康被害



#### タバコに含まれる有害物質

タバコには4000種類以上の化学物質が含まれ、その中の200種類以上が有害物質です。なんと！タバコに含まれる物質はこんな物質と同じなんです！

ニコチン⇒ゴキブリ用殺虫剤

トルエン⇒シンナーの主成分

カドミウム⇒イタイイタイ病の原因毒物

フェノール⇒消毒殺菌剤の成分

ベンゼン⇒ガソリンの成分

シアン化水素⇒殺鼠剤

ホルムアルデヒド⇒防腐処理剤

#### 加熱式タバコ or 電子タバコ なら安全？

加熱式タバコの広告に、紙タバコと比べて有害成分が少ないと記載があったな。加熱式タバコなら安全だろうか？



いいえ、「加熱式タバコだから安全」ということはありません。

紙タバコよりニコチン以外の有害物質の量は減りますが、有害物質の種類は多種に及びます。たとえ有害物質が少量であっても身体に悪影響が出る可能性があります。またニコチンが含まれていない国内の電子タバコも、長期的な健康被害はまだ不明確な状況であるので注意しておきましょう。

## 2. たばこ病：COPD



COPDの原因の90%以上は喫煙！

COPD（慢性閉塞性肺疾患）は、加齢と有害物質によるダメージが呼吸機能を低下させる「肺の生活習慣病」です。COPDで壊された肺は元に戻りません。喫煙者の15～20%がCOPDを発症するという報告もあります。

### 【代表的な症状】

①息切れ



②慢性的な咳と痰



進行すると普通の歩行や会話も息切れのため困難に・・・。

最終的には酸素ボンベが手放せなくなります。



### COPDリスクチェック

- 年齢が40歳以上
- 同年代の人と比べ息切れしやすい
- 1日に何度も痰がでる
- 現在タバコを吸っている、または過去に吸っていた
- 1日に何度も咳をする

3つ以上当てはまった方は、COPDのリスクがあります。

肺機能検査（スパイロメーター）だと、簡単に肺を検査することができ、COPDの早期診断が可能です。



## 3. 禁煙の効果

禁煙20分後

血圧と脈拍が  
正常値まで下がる

禁煙24時間後

心臓発作のリスが  
低下する

禁煙2週間～3か月後

心臓・血管など  
循環機能が改善

禁煙10～15年後

様々な病気にかか  
るリスクが  
非喫煙者のレベル  
まで近づく

禁煙5～9年後

肺がんによる  
死亡リスクが  
喫煙者の半分に

禁煙2～4年後

虚血性心疾患  
脳梗塞リスクが  
低下する



禁煙に遅すぎることはありません。  
禁煙すれば、健康寿命は取り戻せます！

## 4. 禁煙の方法

### 自力でチャレンジ!

禁断症状が軽めで  
喫煙本数が少ない人  
向き



### 禁煙補助薬を購入

ニコチンパッチや  
ニコチンガムを購入する  
(薬局で購入可能)



### 禁煙外来を受診

医師のサポートを受けな  
がら、禁煙補助薬を使っ  
て禁煙チャレンジ!



ニコチンを少しずつ補給し、ニコチン切れの症状を和らげなが  
ら禁煙します。

通院する手間を省きたい人や、手軽に禁煙チャレンジしたい人に  
おすすめです。

一定の条件を満たせば、  
健康保険が適用されます。  
呼吸機能検査などを一緒  
に受けることができ、  
自力での禁煙よりも**成功率**  
が高いです。

依存度が高い人や、過去  
に禁煙を失敗した人にお  
すすめです。

アコム健康保険組合では、禁煙支援事業を行っており、  
ニコチンパッチの費用を**7割補助**しています。  
費用補助の他、保健師が継続的に禁煙フォローも行ってい  
ます。禁煙外来と比べると、費用を抑えて禁煙にチャレン  
ジすることが可能です。

禁煙補助薬を使う場合も、日常生活の工夫と周りの応援が不可欠!

### 吸いたい!時はどうする?

- 氷や冷めたい水を口にする
- 顔を冷水で洗う
- 体を動かす(散歩や軽い運動をする)
- 歯を磨く
- アメをなめる、ガムをかむ
- 音楽を聴いたり、趣味に取り組む
- 掃除、ガーデニングなど
- 手を動かすことをする



### 行動や環境をかえてみよう

- たばこ、灰皿、ライターを捨てる
- 喫茶店、居酒屋、パチンコ店などたばこを吸いたく  
なる場所に行かない
- 自販機やコンビニなど、たばこを購入できる場所を  
避ける

### その他

- 周囲に禁煙していることを伝え、応援してもらう
- 禁煙仲間をつくる
- 禁煙日記や禁煙記録をつける
- つらいときは誰かに話す



【お問い合わせ】  
アコム健康保険組合 東京健康相談室  
TEL: 03-6852-0023(0120-128-860)

引用・参考  
厚生労働省 e-ヘルスネット  
日本呼吸器学会<http://www.jrs.or.jp>  
日本禁煙学会<http://www.jstc.or.jp>  
イラスト:いらすとや