

禁煙について



■世界と日本の受動喫煙対策

現在の日本では、昔と比較し喫煙スペースの縮小やたばこ税の増税など喫煙者に厳しい社会となってきました。

しかし、世界には国全体を全面禁煙にしている所や、子どもが乗っている自家用車内でも禁煙規制の対象になっているなどより厳しい政策がとられています。

自分の身体を守ることはもちろんのこと、周りにいる大切な人を守るためにも禁煙は重要であり、受動喫煙の対策は世界でも広がっています。

■喫煙による身体への影響

がん	その他の疾患
鼻腔・副鼻腔がん	脳卒中
口腔・咽頭がん	ニコチン依存症
喉頭がん	歯周病
食道がん	慢性閉塞性肺疾患 (COPD) 呼吸機能低下 結核 (死亡)
肺がん	虚血性心疾患
肝臓がん	腹部大動脈瘤
胃がん	末梢性の動脈硬化
膵臓がん	2型糖尿病の発症
膀胱がん	妊娠・出産
子宮頸がん	早産
	低出生体重・胎児発育遅延

上記の他にも、皮膚や粘膜への影響も大きく、肌の老化を促進させたり傷の治りが遅いなどの影響があります。

参照：厚生労働省 e-ヘルスネット：喫煙者本人の健康影響

■受動喫煙による非喫煙者の影響

喫煙者が吸いこむ煙より、たばこから出る煙（副流煙）の方が多くの有害物質が含まれています。非喫煙者が副流煙などを吸うこと（受動喫煙）により年間約1万5千人が死亡しています。

受動喫煙との関連が 確実と言われているもの

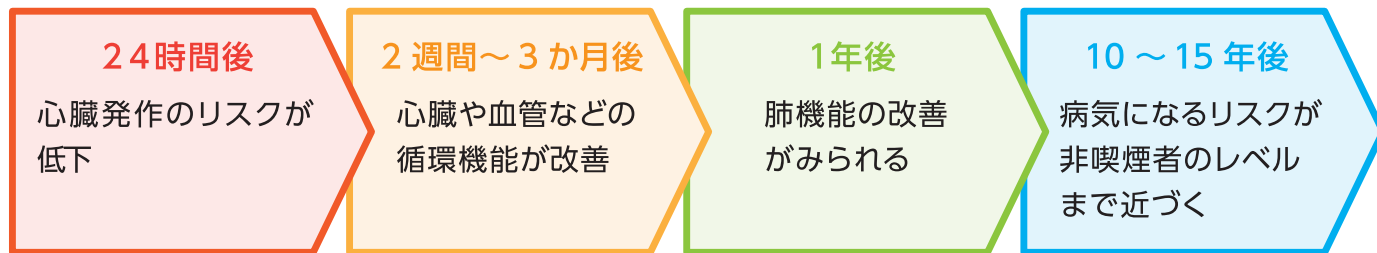
- 肺がん
- 虚血性心疾患
- 脳卒中
- 乳幼児突然死症候群

■加熱式たばこ、電子たばこ

喫煙者本人や周囲への健康影響や臭いなどが紙巻たばこより少ないという期待から、加熱式たばこや電子たばこを使い始める人が多くいます。販売されてからの年月が浅いため、現時点では紙巻たばこに比べて健康影響が少ないかどうかは明らかになっていませんが、たばこ煙にさらされることについては安全なレベルというものがなく、喫煙者と受動喫煙者の健康に悪影響を及ぼす可能性が否定できないと考えられています。そのため、紙巻たばこからの変更を考えている方はこの機会に一度禁煙に挑戦することをおすすめします。

禁煙による効果

禁煙をはじめるといつであっても遅すぎることはありません。はじめは禁煙の効果を実感することは難しいかもしれませんが、禁煙を開始してから数時間で体に変化がみられます。



禁煙治療について

個人差はありますが、禁煙開始後2～3日をピークに離脱症状（たばこが吸いたいという欲求、眠気、イライラ、頭痛など）が現れ、その後症状は緩やかに10～14日頃まで続きます。離脱症状に耐えることがつらいと思われがちの禁煙も、治療として貼り薬や飲み薬を使用することで、比較的ラクにまた確実に禁煙ができると言われています。

自力で禁煙した場合の成功率

約 **4%**



成功率は最大 **6倍**

禁煙補助薬を使用
しての成功率

約 **25%**



●クイットライン（禁煙電話相談）

タバコに限らずアルコールや薬物、などの嗜癖行動を変えるために設置された電話による無料の相談窓口です。

自力で行うより1.4倍の禁煙効果があり、世界中で有効性が確認されています。

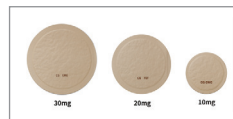


●薬局で買える禁煙補助薬

- ・ニコチンガム：口腔粘膜からニコチンを吸収させるタイプ
- ・ニコチンパッチ：皮膚からニコチンを吸収させるタイプ
禁煙外来では大きいサイズを処方してもらうことができる



ニコチンガム



ニコチンパッチ

●禁煙外来

2006年より健康保険を使用して3か月に5回の禁煙治療を受けることができるようになりました。

※かかりつけ医がいる方はオンライン診療で受けることも可能です。

- ・実施内容：ニコチンの依存度判定／依存度に合わせて貼り薬や飲み薬を処方
禁煙のコツのお伝えや禁煙に対する想いや不安の傾聴 等
- ・禁煙補助薬：禁煙外来で処方されるニコチンを含まないタイプの禁煙補助薬（バレニクリン）
離脱症状の緩和だけでなく、喫煙による満足感を抑制する作用がある
- ・成功率：約75%（5回終了時）→9か月後には約45%
- ・自己負担額：¥13,000～¥15,000



バレニクリン

【参考文献】・厚生労働省 e-ヘルスネット：喫煙 (<https://www.e-healthnet.mhlw.go.jp/information/tobacco>)
・DermNet：Smoking and its effects on the skin (<https://dermnetnz.org/topics/smoking-and-its-effects-on-the-skin>)