

禁煙のすすめ

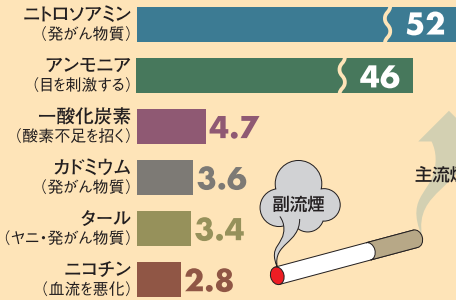
たばこをやめようかなと思っている方へ

健康ハート
特別号



煙の種類と副流煙に含まれる有害物質

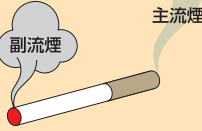
(主流煙を1とした割合)



旧厚生省 喫煙と健康問題に関する報告書 第2版

たばこの煙の有害成分

たばこの煙には、喫煙者がフィルターを通して吸う煙(主流煙)と、火のついた部分から立ちのぼる



「喫煙」は喫煙者一人の問題ではありません

— 受動喫煙を防ぐために —

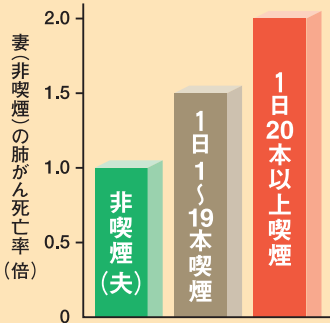
煙(副流煙)の2種類があります。

たばこの煙にはタールやニコチン、一酸化炭素などの有害物質が200種類以上含まれていますが、これらは主流煙よりも副流煙に高濃度で含まれ、たばこを吸う人はもちろん、たばこを吸わない周囲の人の健康もおかすといわれています。

吸わない人への「思いやり」

たばこを吸わない人が、喫煙者と同じ空間にいて、たばこの煙を吸い込んでしまうことを「受動喫煙」といいます。受動喫煙によって、目やのどの痛み、心拍数増加、血圧上昇などの健康被害が生じるほか、心臓の悪い人が心筋梗塞の

受動喫煙の影響



Hirayama T : Lancet, II : 1425-1426, 1983



監修

榎原記念病院院長
日本心臓財団監事
細田 瑳一

発作を起こすきっかけになります。

夫が喫煙者の場合、非喫煙者の妻が肺がんで死亡する危険は、夫が非喫煙者である場合に比べ約1.5〜2.0倍も高いことがわかっています。

また、親が喫煙者だと、幼児や学童が気管支炎や喘息といった呼吸器系の病気や鼻炎などにかかりやすく、身長や視力などの発育にも悪影響をおよぼすといわれています。

受動喫煙の防止対策が本格化

受動喫煙による健康被害が深刻化するなか、わが国でも、ようやく行政レベルでの対策が本格化しつつあります。厚生労働省が国民の健康増進を目的に、2000年から取り組んでいる「健康日本21」には、たばこに関するさまざまな目標が設定されています。

【健康増進法】

平成15年5月1日施行

第五章

第二節 受動喫煙の防止

第二十五条 学校、体育館、病院、劇場、観覧場、集会場、展示場、百貨店、事務所、官公庁施設、飲食店その他の多数の者が利用する施設を管理する者は、これらを利用する者について、受動喫煙を防止するために必要な措置を講ずるよう努めなければならない。



「健康日本21」たばこの目標

- 1 喫煙が及ぼす健康影響についての十分な知識の普及
- 2 未成年者の喫煙をなくす
- 3 公共の場および職場における分煙の徹底および効果の高い分煙に関する知識の普及
- 4 禁煙支援プログラムの普及

「健康日本21」を支える法律として、2003年から「健康増進法」が施行され、官公庁、駅、病院、デパート、飲食店などの多くの人が利用する施設に、「禁煙」や「完全な分煙」「喫煙」「ナー」を仕切つて非喫煙者がたばこの煙を吸わないようにする）が義務つけられるようになりました。

また、2002年10月には、東京・千代田区が全国で初めて、歩きたばこに罰則を設けて禁止したのに続き、福岡市や富山市、東京・杉並区、品川区でも、禁煙区域を設けるなどの対策が進んでいます。



時代は「禁煙」へ

—日本循環器学会も禁煙を推奨しています—

監修

日本循環器学会禁煙推進委員会委員長
岐阜大学大学院医学研究科
再生医科学・循環器内科学教授
藤原 久義

たばこが健康におよぼす影響

わが国の喫煙率は、男性52.8%、女性13.4%と欧米諸国と比較しても高く、たばこに関連するさまざまな病気で、1年間に約9.5万人が命を落としています。

たばこは肺がんの原因としてよく知られていますが、心臓にも大変悪い影響を与えます。たばこの煙に含まれるニコチンは、血圧上昇、末梢血管の収縮、心拍数増加などをもたらし、こうした負担が続くと、動脈硬化が促進され、心筋梗塞、狭心症などの虚血性心疾患の引き金となります。これに二酸化炭素(CO₂)が加わることで、害は増強されます。

肺がんによる死亡者(年間約5万人)の8割は喫煙者です。また、われわれが平成14年度に行った調査によると、急性心筋梗塞はわが国で年間約7万例発生しています。そのうち約半数は喫煙者だと思われ、禁煙することで、こうした疾患の発症率や死亡率も大きく減少するところがわかっています。



肺がんと急性心筋梗塞のリスクと禁煙の効果

【肺がんによる死亡者】

発症から2週間以内の【急性心筋梗塞】
死亡者(1万人)のうち、
喫煙者5,000人



喫煙の肺がんに対するリスク **4** 倍



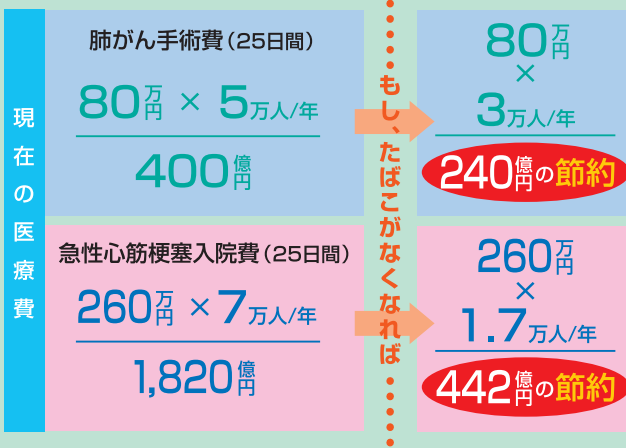
喫煙の急性心筋梗塞に対するリスク **2** 倍

.....もし、たばこがなくなれば.....

肺がんによる死亡者は年間**3万人**減少

急性心筋梗塞は年間**1.7万人**減少、
死亡者は**2,500人**減少

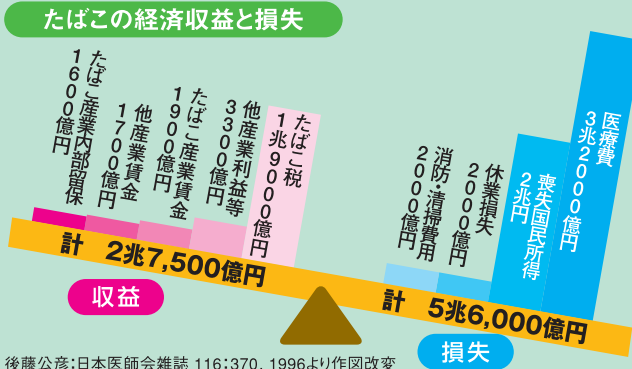
たばこがなくなった場合の医療費の節約



たばこは健康を害するだけでなく、経済的にも大きな損失になります。たばこ代はもちろん、たばこの不始末による火事、カーテンや壁紙な

たばこと経済的損失

どの家の汚れ、たばこにより病気になるたときの医療費などを考えれば、経済的損失は計り知れません。肺がんと急性心筋梗塞を例にとつて、医療費を比べてみましょう。



後藤公彦:日本医師会雑誌 116:370, 1996より作図改変

日本循環器学会「禁煙宣言」

- 我々は自らの足元から始める。循環器関連医療関係者の喫煙率を2007年までに現在の1/4にする。循環器学会の関係者は、全員非喫煙者であることを目指す。
 - 我々は病院、医学部全体に呼びかける。病院の全館禁煙を達成し、かつ病院において売店および自動販売機によるたばこの販売はしない。学部学生への禁煙教育を充実させ、2007年には喫煙率0%を目指す。
 - 我々は患者や一般市民、社会に対して呼びかける。喫煙が心臓病および脳卒中の危険因子であることを知っている人の割合を2007年までに現在の2倍にする。(平成10年の調査で、喫煙により心臓病脳卒中にかかりやすいと知っている人は、それぞれ40.5%、35.1%)
- 2002年4月
日本循環器学会 禁煙推進委員会

どうしてもやめられないの!?

「ニコチン依存」の正体

たばこへのニコチン依存

たばこは身体に悪いとわかっていても、どうしてもやめられない……。その理由は、たばこは「ニコチン依存」という薬物依存症のつだからです。たばこへの依存は、食後や目覚めの「服などの生活習慣としての喫煙や、気分やストレスをコントロールするための「心理的依存」、ニコチンに対する「身体的依存」の二つからなりたっています。禁煙してもすぐ失敗してしまうのは、身体的にニコチン依存になってしまい、ニコチンが切れると、イライラする、落ち着かない、集中できないなどの離脱症状(禁断症状)が起るからです。現在では、

たばこ依存のなりたち

たばこへの依存

身体的依存

- ニコチンに対する身体的依存(薬物依存)

心理的依存

- 喫煙の生活習慣
- 気分やストレスを喫煙でコントロール



ニコチン置換療法



禁煙指導と本人の意思

禁煙

ニコチンの離脱症状

イライラする・集中力が低下する・落ち着きがなくなる
怒りやすくなる・不眠・不安・不快または抑うつ気分
心拍数の減少



監修

京都第二赤十字病院
健診部部长
繁田 正子

ガムやパッチなどを用いたニコチン置換療法で、身体的依存を抑えることにより禁煙治療ができるようになりました。

**ストレスが多いから仕方ない？
「もう二本…」を科学する!!**

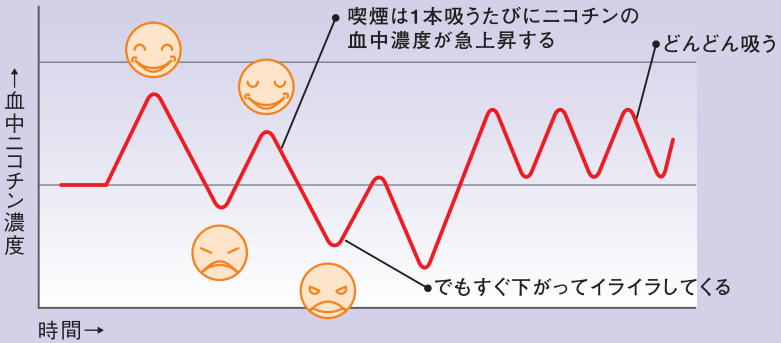
ニコチンは脳の報酬回路（快楽中枢）に作用し、気分を高揚させるので、気分をコントロールしたり、ストレスを解消することができます。しかし、それはほんの瞬間。ニコチンが切れれば、またたばこが欲しくなり、どんどん吸わなくてはならなくなってしまうのです。

意志で吸っているのかと思つた…

ニコチンの命令で吸わされてるんですよー！



血中ニコチン濃度と時間

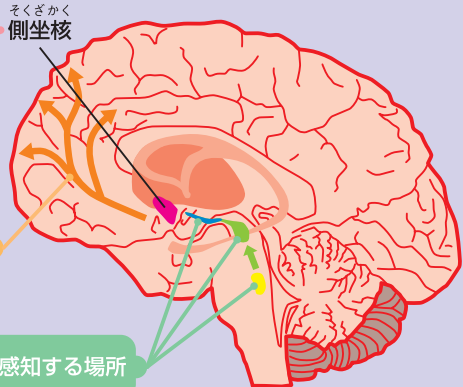


のうないほうしゅうかい
脳内報酬回路

もっとニコチンが欲しいと指令を出す場所

たばこはいいものだと思ひ込む場所

ニコチンを感じる場所



Anne Geller: Clinical Symposia 48(1), 1996より作図改変

禁煙にチャレンジ

あなたの「意志」を応援します！

喫煙がニコチンへの身体的依存がある限り、強い意志だけではなかなかスムーズに禁煙できません。しかし、禁煙を手助けしてくれる方法はいろいろあります。自分にあった方法を見つけて、チャレンジしてみよう。

ニコチン置換療法

たばこから摂取していたニコチンを、一時的に禁煙補助剤に置き換えることで、つらい離脱症状を緩和させ、ニコチンの量を減らしながら、最終的にニコチン依存から抜け出す方法です。禁煙補助剤には、ニコチンガムとニコチンパッチ（貼付剤）の2種類があり、ニコチンガムは薬局、薬店でも購入できます。

ニコチンガム

ガムを噛むとニコチンが溶け出し、口腔粘膜から吸収されます。最初はたばこが吸いなくなったら噛み、次第に回数を減らしていきましょう。

- ・ゆっくり10回程度噛む。しばらくするとピリッとした辛味を感じる



- ・頬と歯ぐきの間にしばらく置く。味がなくなるまで約1分以上

- ・これを約30～60分繰り返す。



メリット

- ・吸いなくなったらいつでも使用できる
- ・ニコチン補充と口寂しさを紛らすのに同時に使える
- ・薬局ですぐに買える

ニコチン置換療法

ステップ1

断煙する。禁煙補助剤によるニコチン置換療法を開始。

ステップ2

禁煙補助剤で一時的にニコチンを置換摂取し、離脱症状を軽減。

ステップ3

禁煙補助剤を少しずつ減量し、ニコチン依存から離脱。

禁煙成功!

ニコチンパッチ

1日1回、上腕やお腹に貼ります。1時間に1本たばこを吸うのと同程度のニコチンが皮膚から吸収されます。サイズや使用期間は医師とよく相談しましょう(医師の処方が必要です)。

メリット

- ・ニコチンが確実に補充される
- ・1日1回でよい
- ・他人に気づかれない

● 禁煙外来

多くの病院で禁煙外来や禁煙クリニックを設け、医師による禁煙指導や専門家によるカウンセリングを行っています。

※病院によって、曜日や担当医が限られていることがありますので、事前に電話で予約することを勧めます。

【禁煙後の身体の変化】

禁煙の効果はすぐに現れます！

「ずっと吸ってきたんだし」「今さらやめたって…」と思っている人も多いのではないのでしょうか。しかし、禁煙後の体調の変化は明らか。健康になっていく様子が実感できます。禁煙を始めるのに「遅すぎ」はないのです。

20分後

血の気のひいた手足に血流がよみがえってくる。血圧も下がり、脈もゆったり。

8時間以内

血液中の酸素濃度が回復。一酸化炭素が抜けていく。

1日(24時間)以内

心筋梗塞にかかる危険が減ってくる。

2日(48時間)で

食べ物の味がよく味わえるようになる。においにも敏感になる。

3日(72時間)で

肺機能が回復して、息も軽やかに。

2週間～3カ月で

血行がよくなり、お肌もつややかに。運動がよくなるようになる。

1～9カ月で

せき、たんがなくなる。風邪をひきにくくなる。

5年で

肺がんで死ぬ率が喫煙者の半分に減る。

10年で

肺がんで死ぬ率が喫煙者の10分の1に減る。他のがんにかかる率も低下。

「どんどん健康になっていく！」 ～ニコチンガムで禁煙に成功～

京都市東山区 国遠武男さん(77歳)

「やめなあかん、いつかは・・・」、「家内にだって迷惑かけてるんやし」。そう思いながらも、気づけば「たばこは半世紀の付き合い」だった国遠さんが、禁煙を決意したのは4年前。70歳を過ぎ、胃の不快感や体調不良が続いていたとき、主治医からニコチンガムによる禁煙を勧められたのがきっかけでした。

「本当にガムで?」と半信半疑でしたが、薬剤師の指導を守り、“たばこを吸いたくなったらガムを噛む”を繰り返したところ、「1日1箱50年間吸っていたたばこが、約2ヵ月でやめられたんです!」と本人もびっくり。「ガムは少し辛くてキャラメルほどはおいしくなかった」ものの、ガムのお陰でニコチンが切れてイライラすることもなく、「つらい時期?あったかな」と首を傾げるほどです。

禁煙後は、「胃腸の調子もよくなり、ぐっすり眠れるようになった」と国遠さん。ごはんもおいしくなり、晩酌を忘れていたら、「禁煙」だけでなく「禁酒」にまで成功。身体も軽くなり、今では毎日鴨川沿いを1～2時間かけて散歩するのが日課です。「禁煙してから、どんどん健康になっていくみたいや!」との声も力強い“禁煙の先輩”によれば、成功の秘訣は「絶対に健康になるんだという気持ち」と「思いきって病院の先生や薬局の薬剤師さんに相談すること」だそうです。



禁煙に役立つ情報はこちら

たばこの害をはじめ、禁煙の効果や方法、禁煙成功者の体験談など、禁煙に役立つさまざまな情報が、ホームページでもご覧になれます。気軽にアクセスして、禁煙の励みとして活用してください。



厚生労働省
たばこ健康

<http://www.health-net.or.jp/tobacco/front.html>

厚生労働省の最新たばこ情報。たばこのリスク、WHOをはじめ、自治体や企業のたばこ対策、各種統計情報など、たばこ禁煙に関する幅広い情報が掲載されています。

日本禁煙推進医師
歯科医師連盟

<http://www.nosmoke-med.org/>

医師、歯科医師がそれぞれの専門領域からたばこの害を訴えています。会員医師らの禁煙外来や他の禁煙団体のホームページにもリンクされていて、情報量が豊富です。

Medical Lounge
～喫煙の健康に及ぼす影響について～

http://www.secom.co.jp/well/lou_home.html

長年、たばこ健康についての研究を行ってきた故五島雄一郎先生（東海大学名誉教授）のホームページです。たばこ病気との関係が詳しく紹介されています。

まゆみ先生の
禁煙外来

<http://www.venus.dti.ne.jp/~drmayumi/>

禁煙外来の経験豊富な東京女子医科大学の阿部真弓先生のホームページ。たばこのやめ方、禁煙外来などについて分かりやすく解説。携帯電話で禁煙を応援する「卒煙ネット」の紹介もあります。

禁煙マラソン

<http://kinen-marathon.jp/>

京都大学予防医療クリニック/奈良女子大学教授の高橋裕子先生主宰で行われている「禁煙マラソン」。禁煙の方法だけでなく、先輩の声援で苦しい時期を乗り越えられるシステムが好評。生涯にわたる禁煙をサポートする他には類のないシステムです。

禁煙のための

ニコレットホームページ

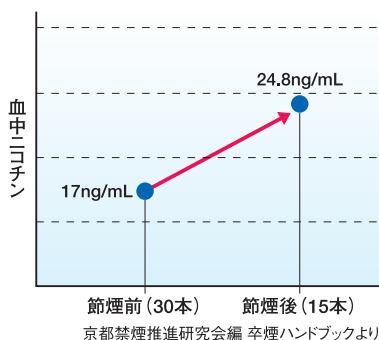
<http://www.nicorette-j.com>

禁煙ガムでおなじみのニコレットのホームページです。ニコチン置換療法について、分かりやすく紹介されています。あなたのたばこ依存度のチェックもでき、登録料無料の「禁煙支援隊」もあります。

たばこと健康



本数を50%減らした禁煙者16名の
血中ニコチンの平均値



京都禁煙推進研究会編 卒煙ハンドブックより

A 本数を減らしても、たまに吸うほどおいしく感じられるので、ニコチン依存からますます抜け出せなくなります。また、低ニコチン、低タールのたばこにしても、本数が増えたり、深く吸い込んだりするので、体内に取り込まれる有害物質の量は減るどころか、むしろ増えることもあります。

Q 本数を減らしたり、ニコチンやタールの弱いものに変えても効果がありませんか？

Q 禁煙すると集中力が落ちるの
で困ります。

A たばこを吸いつづけていると、体がニコチン依存症になり、ニコチンが切れると、イライラしたり、集中力が低下したりする離脱症状が起きます。禁煙開始から1〜2週間がもっともつらい時期ですが、この時期をニコチン置換療法などでうまく乗り越えれば、次第にたばこなしでも集中力が回復してきます。

Q 禁煙中、突然たばこが吸いたくなったら、どうすればよいですか？

A 「一本くらい」の軽い気持ちで、禁煙を台無しにしてしまいます。たばこが吸いたくなったら、すぐ行動を切り替え、誰かとおしゃべりしたり、深呼吸したり、冷たい水を飲んで気をつまらしまししょう。手持ち無沙汰なら鉛筆を

指にはさんだりして、代用品を上手に利用します。口寂しいからといって、間食するのは太る原因になります。シュガーレスのガムやミネラルウォーター、また、ニコチンガムなどを有効に活用しましょう。

Q ニコチン置換療法を行いながら、たばこを減らしていきますか？

A ニコチン置換療法中にたばこを吸うと、ニコチンの過剰摂取による副作用が現れることもありますし、習慣が抜けないためニコチン置換療法の効果が現れにくくなります。ニコチン置換療法を始めたら、たばこはやめましょう。

Q たばこを吸っている人がなりやすいCOPDとはどんな病気ですか？

A COPD（慢性閉塞性肺疾患）は、たばこを吸う人に多い肺の病気

です。世界の死亡原因の第4位にランクされ、日本でも40歳以上の方の8.5%がCOPDと推定されています。COPDになると肺胞が破壊され、酸素を体に取り込めなくなり、慢性的なせきやたん、息切れなどの症状が現れます。ありふれた症状のため、病気に気づかないまま、症状が進行して、呼吸困難や心不全を起こして死に至る場合もあります。COPDは一度なってしまう元には戻らない病気です。



「たばこのない世界」を目指して!~日本心臓財団より~

日本心臓財団は、研究者に対する助成や一般国民に対する予防啓発、また、世界心臓連合加盟団体としての国際事業を通し、心臓血管病の予防・制圧に努めております。

とくに、喫煙は心臓に悪影響を及ぼすことから、当財団は発足以来、広く「禁煙」を呼びかけ、「第6回喫煙と健康世界会議」、「第3回アジア太平洋タバコ対策会議」などの国際大会にも携わってまいりました。当財団は、たばこ健康問題NGO協議会 (http://www.jatahq.org/tobacco_ngo/tobacco-ngo.htm) の一員として、これからも「たばこのない世界」の実現を目指し、毎年5月31日の世界禁煙デー記念シンポジウムをはじめ、各種の催しを通じて、禁煙を訴えています。

財団法人 日本心臓財団

〒100-0005 東京都千代田区丸の内3-4-1新国際ビル
Tel 03 (3201) 0810

インターネットでも心臓に関する情報をいろいろ発信しています。

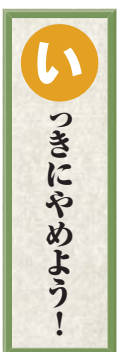
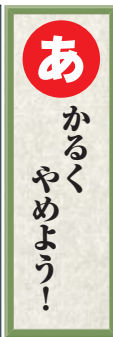
<http://www.jhf.or.jp/>



禁煙のコツ



監修
京都第一赤十字病院 健診部 部長
繁田 正子
作画 ワイ・エスデザインルーム 森谷 篤



う
ごくいて
やめよう!

体操や
深呼吸などで、
積極的に身体を
動かしましょう
口寂しいときは、
ガムやお水、
おしゃべりで紛わせてね

手持ち
無沙汰だと、
たばこが
吸いたく
なるもの
なあ

うごくといっても、
マージャンや
パチンコは逆効果
パソコンもね

え
んを結んで
やめよう!

煙?
縁!
ニコチンガムなどの
禁煙補助剤、
禁煙外来のスタッフ、
みんなあなたの味方よ

家族の支えも大事、
お父さんの健康、
心配でしょ?
私に何が
できるの?
たばこ
くさい

吸わない人にも迷惑なのよ
↓
たばこの煙がないと
私たちが嬉しいわ!
一週間か
続かなかったの?
↓
でも、一週間も
続いたのね!

あなたの
一言が
励みになるわ

お
きあがり
こぼしで
やめよう!

失敗してもあきらめず、
何度も挑戦することが
成功の秘訣

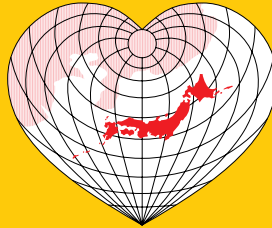
おまけよ

ずっと吸わないコツ

- ・今日1日だけと思う
- ・体調の改善を確認
- ・睡眠を十分に取る
- ・人に禁煙を勧める
- ・働きすぎない
- ・薄味にしてよく噛む
- ・アルコール(酒席)に注意
- ・「いい人」をやめる

「いい人」には
ストレスが
いっぱい

頑張つて
みようかな
みんな
応援して
いるわ
お父さん
本当?



監修:榊原記念病院院長 細田 瑤一

企画:社団法人 日本循環器学会

発行:財団法人 日本心臓財団

〒100-0005 東京都千代田区丸の内3-4-1 新国際ビル

TEL 03 (3201) 0810 FAX 03 (3213) 3920

E-mail: info@jhf.or.jp

健康ハート編集委員

杉本 恒明 関東中央病院名誉院長
日本心臓財団副会長

細田 瑤一 榊原記念病院院長
日本心臓財団監事

藤田 敏郎 東京大学大学院医学系研究科内科学教授
日本循環器学会教育研修委員会委員

山口 巖 筑波大学臨床医学系循環器内科教授
日本循環器学会教育研修委員会委員

ニコチンガム製剤(ニコレット®)に関するお問い合わせ

**ニコレット
禁煙支援センター**

TEL:03-5365-8314
音声自動応答システム:24時間対応
相談員対応時間:月~金 9:00~17:00(祝日を除く)

**禁煙のための
ニコレットホームページ**

<http://www.nicorette-j.com>

ニコレット禁煙支援隊

<http://www.nicorette-j.com/shientai/>