

# 禁煙のすすめ

タバコをやめようかなと思っている方へ

総監修：矢崎 義雄 日本心臓財団 理事長／国際医療福祉大学 総長



# 心臓病予防のためにも禁煙を！

—タバコはさまざまな病気の原因に—

タバコの煙には  
有害物質がいっぱい

タバコの煙には、4,000種類以上の化学物質が含まれていますが、そのうちの200種類以上に有害物

## タバコの煙に含まれる3大有害物質

### ニコチン

タバコの主要成分。脳に「快感」をもたらす作用があるため、タバコ依存症の原因となります。

### 一酸化炭素

動脈硬化を促進させる作用があるといわれています。

### タール

発がん物質が多く含まれています。

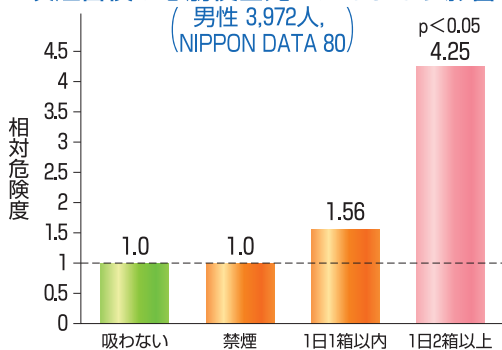


用があり、60種類以上の発がん物質が含まれています。なかでも、ニコチン、タール、一酸化炭素は、3大有害物質といわれています。

## タバコが心臓に与える影響

タバコは心臓や脳などの循環器に悪い影響をおよぼします。タバコの煙に含まれるニコチンは、中枢神経を興奮させ、心拍数増加、末梢血管の収縮、血圧の上昇などをもたらす、心臓に大きな負担をかけます。また、一酸化炭素は、赤血球のヘモグロビンと結びつき、血液が酸素を運ぶ働きを妨げ、血管が詰まりやすくなり、動脈硬化が促進されます。こうして、心臓病や脳卒中の原因となります。喫煙が循環器疾患におよぼす影響を長期にわたって追跡したNIPPON

喫煙習慣が心筋梗塞死亡におよぼす影響



Ueshima H. et al: Stroke, 35: 1836-1841, 2004より作図

監修

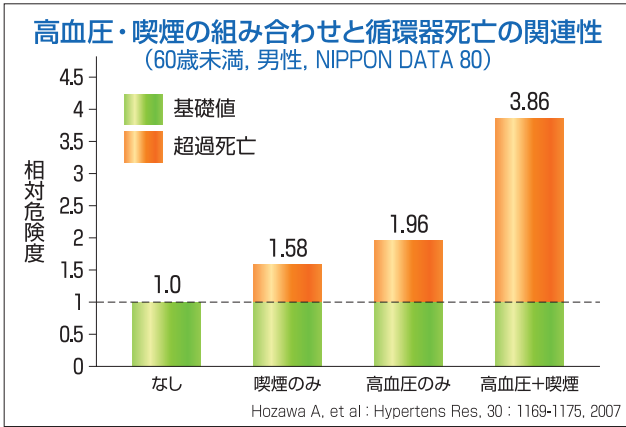
日本心臓財団 理事長  
国際医療福祉大学 総長  
矢崎 義雄

DATA 80でも、タバコをたくさん吸う人ほど、心筋梗塞や脳卒中で死亡する危険が高いことが分かっています。しかし、禁煙すればその効果は明らかで、禁煙を続ければ、心筋

梗塞による死亡率はタバコを吸わない人の値に近づくといわれています。

**循環器疾患の2大危険因子は「高血圧」と「喫煙」**

循環器疾患の原因はさまざまですが、なかでも高血圧と喫煙は2大危



険因子といわれています。最近の研究では、60歳未満の男性では57%、女性では40%の循環器疾患による死亡の原因が、高血圧と喫煙によって

説明できるといわれています。高血

圧のみ、喫煙のみの場合より、高血

圧で喫煙している場合は、危険が一

気に高まります。心臓病や脳卒中に

ならないためにも、高血圧の予防と

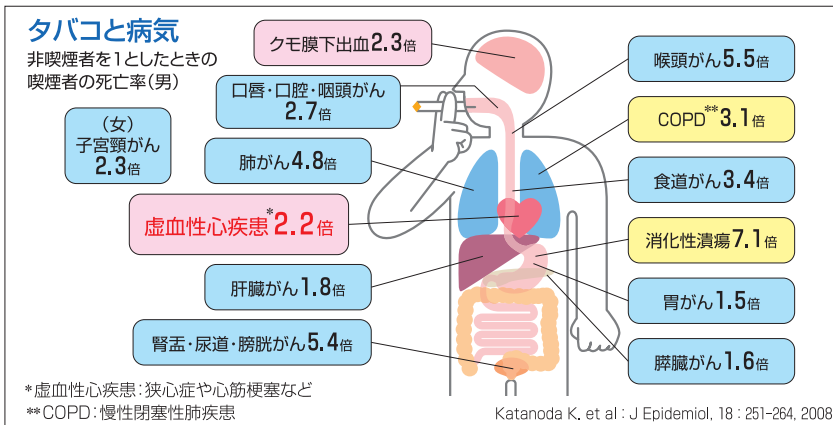
禁煙が第一条件といえるでしょう。

**こんなにあるタバコ関連の病気**

タバコに含まれる有害物質は、心臓病や脳卒中などの循環器疾患以外にも、肺がんをはじめとするさまざまながん、胃潰瘍・十二指腸潰瘍などの消化器の病気、ぜん息・慢性気管支炎などの呼吸器の病気、歯周病などの発症にも深く関わっています。

また、タバコは免疫力を低下させ、老化を促進させるともいわれています。肌のきめの粗さやシワの原因

にもなるため、女性の美容にとっても大敵です。



## タバコと メタボリックシンドローム

悪い生活習慣が原因の「メタボリックシンドローム」は、内臓に脂肪が蓄積する肥満に、高血圧、糖尿病、脂質異常症などが加わり、動脈硬化が進行した状態のことで、重大な病気の引き金になることが分かっています。

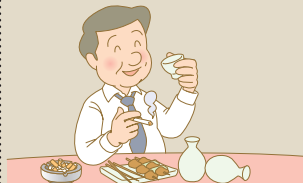
タバコはそれだけでも動脈硬化を促進させ、虚血性心疾患の大きなリスクになりますが、近年の研究では、LDL(悪玉)コレステロールを増やし、HDL(善玉)コレステロールを

減少させるなど、脂質異常症との関連も指摘されています。また、血糖値を上昇させたり、インスリン分泌を低下させるなどの糖代謝にも影響をおよぼし、糖尿病になりやすいことも報告されています。こうした脂質代謝や糖代謝への影響は、メタボリックシンドロームの発症にも大きく関わっています。メタボリックシンドロームの人が喫煙していると、動脈硬化は加速度的に進み、虚血性心疾患などの危険はさらに高まります。メタボリックシンドローム対策の一つとしても禁煙は重要なのです。

### 動脈硬化を促進させる危険因子

#### 悪い生活習慣

タバコ、偏った食生活、運動不足、ストレスなど



#### メタボリックシンドローム

#### 肥満

高血圧

糖尿病

脂質異常症

#### 動脈硬化

#### 心臓病

(狭心症・心筋梗塞・心不全)

#### 脳卒中

(脳梗塞・脳出血)

## 日本心臓財団とは…

日本心臓財団は、わが国の3大死因のうち、心臓病と脳卒中の制圧を目指して1970年に発足し、心血管病に関する研究助成や一般国民に対するさまざまな予防啓発活動を中心に活動しています。



公益財団法人

日本心臓財団

インターネットでも情報を発信しています。

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

〒163-0704 東京都新宿区西新宿2-7-1小田急第一生命ビル4F TEL.03(5324)0810 FAX.03(5324)0822

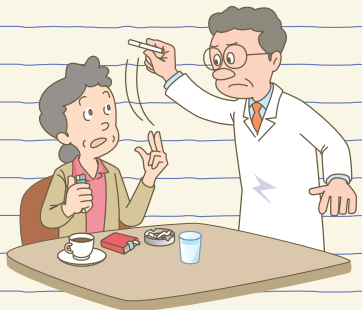




# 「身につまされた“血管病”の恐怖」 ～禁煙時のイライラはニコチンガムで克服！～

京都市東山区 いちいき 市來 美津子さん(70歳・無職)

「20歳から毎日50本は吸うてました。軽いタバコに変えたりしたのですが、かえて本数が増え、1日3箱吸うてしまうことも…。40年来のヘビースモーカーだった市來さんに転機が訪れたのは6年前、脳梗塞で倒れ、入院したときのことでした。一時は左半身が麻痺して、目もよく見えなくなり、「あわやこれまで?」と思ったものの、幸いにも薬だけで快方



に向かうと、“喉もと過ぎればなんとやら…”。病院を抜け出して近くの喫茶店でタバコを吸っているところを主治医の先生に見つかり、禁煙外来の受診と相成りました。というのも、このとき、脳梗塞のほかにも大動脈瘤なども見つかった市來さん。禁煙外来の医師は、タバコが心臓や脳の血管の病気の大敵であることを説明し、「タバコを吸いたくなるときいつでも噛めるように」と、ニコチンガムによる禁煙を勧めました。「先生が、“タバコを吸うのは自殺するのと同じ、自分で命を縮めておるんよ”と言わはったんです。それ聞いたら、何が何でもやめなあかんと思いました」。

禁煙当初はすぐにイライラして、誰かに当たりたくなることも。そんなとき、ニコチンガムを噛むと、「タバコほど美味しいわけでもあらへんのに、気持ちが一スツと落ち着くんですわ」。退院後も「吸いたくなったらニコチンガム」を実践。最初のうちは、1日に10個以上も噛んでいたのが、「近所の薬局で一番大きな箱を買っても、すぐなくなってしまう大変でした(笑)」。しかし、数ヵ月後には、ニコチンガムに頼らず、散歩をしたり、テレビを見たり、趣味の数字パズルに熱中することで、タバコのことを忘れられるようになりました。

禁煙から6年、「コーヒーを飲みながらの一服、美味しいんやろな」と、タバコへの思いは完全に断ち切れずにいますが、誘惑に負けて吸ってしまったことは一度もありません。禁煙成功の秘訣は「もう吸わない」という強い意志」と市來さん。この意志を支えたものこそ、身をもって体験した“血管病の恐怖”と“イライラを解消してくれたニコチンガム”だったのです。

# 受動喫煙の害を知ろう

あなたの“煙”は吸わない人の健康もおびやかします！

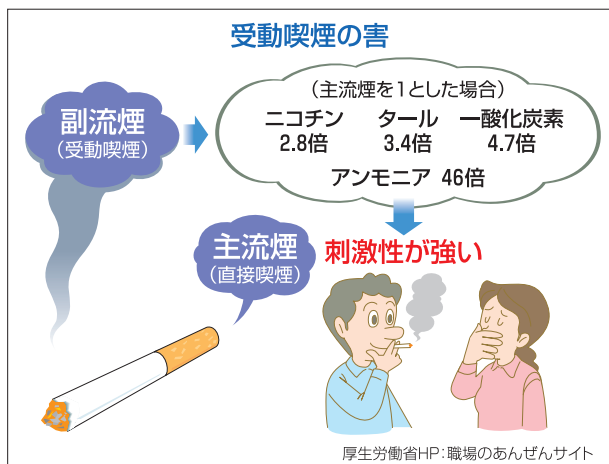
## 副流煙に多く含まれる有害物質

タバコの煙には、喫煙者がフィルターを通して直接吸い込む「主流煙」と、火のついた部分から立ち昇る「副流煙」があります。ニコチンなどの有害物質が含まれる量は、主流煙よりも副流煙のほうがはるかに多いため、タバコは喫煙者以外の周囲の人の健康にまで悪影響をおよぼします。

## 受動喫煙の害

タバコを吸わない人が、喫煙者と同じ空間にいて、煙を吸い込んでしまうことを「受動喫煙」と呼びます。短時間の受動喫煙でも、頭痛、目やのこの痛み、心拍数増加、血圧上昇などが起こります。また、動脈硬化が進み、

狭心症や心筋梗塞などにかかりやすくなるほか、すでに心臓病を患っている人は、心筋梗塞などの発作を引きやすくなります。



## 受動喫煙による3大死因の死亡リスク



心筋梗塞死 1.2倍

脳卒中死 1.8倍

肺がん死 1.2倍

受動喫煙によって、タバコを吸わない人が心筋梗塞、脳卒中、肺がんで死亡する危険が高くなります。



監修

藤原 久義

兵庫県立尼崎総合医療センター 院長  
岐阜大学 名誉教授

## 家族の健康もおびやかす 受動喫煙

受動喫煙の影響をもっとも受けやすいのは同じ家で生活している家族

でしょう。夫が喫煙者（1日20本）、妻が非喫煙者の場合、妻が肺がんで死亡する危険は、夫が非喫煙者の家庭に比べ、約1.5～2.0倍も高いことが分

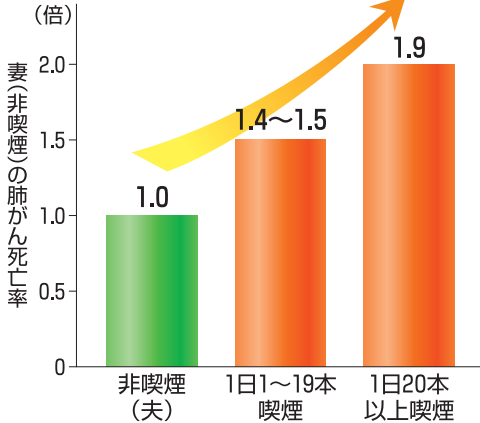
ら働科学研究班推計）。

また、親が喫煙者だと、その子どもは気管支炎やぜん息、アトピー性皮膚炎などにかかりやすく、成長や視力、知能の発達にも悪影響をおよぼすといわれています。さらに、タバコ

は乳幼児の突然死にも大きく関係しています。子どもは胎児として母親のお腹の中にいるときから影響を受け、妊婦が喫煙していると、早産や低体重児出産の危険も高まります。

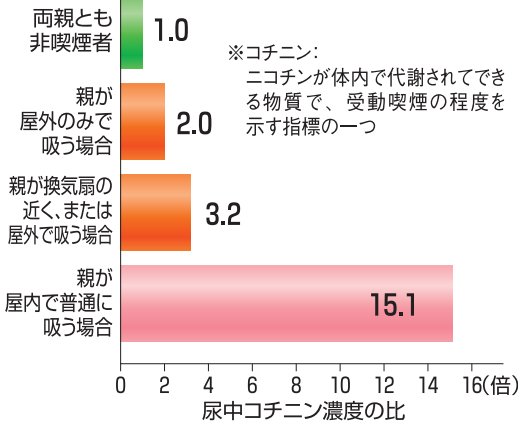
赤ちゃんや小さな子どもは、「タバコをやめて！」とは言えません。禁煙は、あなたの大切な家族や子どもの健康のためでもあります。

### 受動喫煙の影響



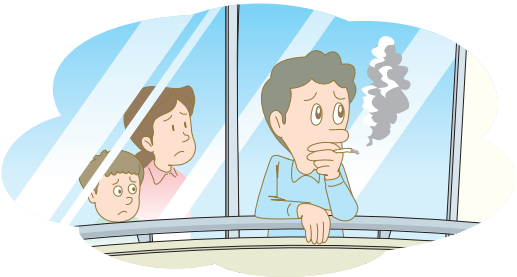
Hirayama T: The Lancet, 1425-1426, 1983

### 子どもの尿中コチニン量



Johansson A, et al: Pediatrics, 113-291, 2004より作図

※コチニン：  
ニコチンが体内で代謝されてできる物質で、受動喫煙の程度を示す指標の一つ



たとえ、換気扇の下やベランダなどの屋外で吸ったとしても、タバコの影響は家族におよんでいます。

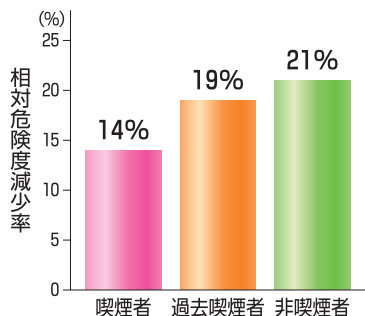
## 受動喫煙を減らせば 心臓病は減る！

受動喫煙によって心臓病の危険が増加する一方で、法律や条例により、職場や公共の場を全面禁煙にしたと

ころ、心臓病が大幅に減少したとの報告が世界各国から相次いでいます。

米国モンタナ州ヘレナ地区では、公共の場を禁煙にしたところ、心筋梗塞患者が40%減少しました。また、2004年に世界で初めて職場の完全禁煙を導入したアイルランドでは、心

受動喫煙防止法による心臓病入院の減少  
(スコットランド)



Pell JP, et al: N Engl J Med. 359: 482-491, 2008

臓発作で入院する患者さんが11%減少したほか、受動喫煙防止法により公共の場を全面禁煙にした英国スコットランドでは、心臓病で入院する患者さんが非喫煙者で21%、喫煙者でも14%減少したとの報告もあります(図)。

心臓病はがんなどの病気に比べても禁煙の効果が顕著です。心筋梗塞の発作はタバコをやめたその日から減るといわれており、日本でも受動喫煙防止対策の強化が求められています。

### 禁煙化に向けた取り組み

喫煙と受動喫煙を減らす取り組みは世界的に広がっており、2005年には、世界保健機関(WHO)の「たばこ規制枠組条約(FCTC)」により、タバコの広告規制や健康への警告表示が義務づけられるようになりました。WHOによると、2017年時点で、すでに55カ国が、職場・官公庁・飲食店などの屋内の公共の場所を完全禁煙とする「スモークフリー」を実施し

ています。日本でも、2003年5月に「健康増進法」が施行され、学校・病院・駅・百貨店など、多くの人が利用する施設について受動喫煙防止対策が進められてきました。しかし、日本の対策はまだ遅れています。飲食店などでは、分煙は進んでいるものの、従業員を含めた非喫煙者を受動喫煙の害から守るには不十分です。1988年から禁煙を進めてきた国際オリンピック委員会(IOC)とWHOは2010年、「たばこのないオリンピックをめざす協定」に調印し、スモークフリーのオリンピック開催を規定しています。2020年の東京大会に向けても対応が進められています。

また、非燃焼・加熱式タバコ(以下、加熱式タバコ)の普及に伴って、禁煙エリアでの使用について判断の違いが生じるなど混乱がみられます。日本禁煙学会や日本呼吸器学会では見解を出し、加熱式タバコの受動喫煙について注意を呼びかけています。

## タバコは健康に悪いだけでない!

タバコは健康に悪いだけでなく、日々のタバコ代も積み重なれば膨大な額になります。2010年10月にはたばこ税の増税が実施され、1箱の値段が100円以上値上げされるなど、喫煙者の負担はますます大きくなっています。

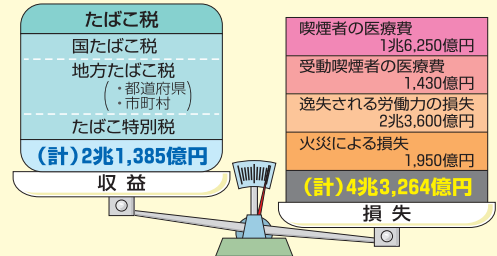
さらに、タバコの不始末による火事、カーテンや壁紙などの家の汚れ、喫煙によって病気になったときの医療費とそのためになされる労働力などをあわせた経済損失額は、年間4兆円以上にのぼりたばこ税などによる収益に比べても、経済的損失の大きさは計り知れません。



タバコ代

1ヵ月	26,400円
3ヵ月	79,200円
6ヵ月	158,400円
1年	316,800円
10年	3,168,000円
30年	9,504,000円

例)1日2箱(440円×2箱)喫煙の場合



財務省HP：たばこ税の税率及び税収 平成26年度の予算額、医療経済研究機構2010年

## 加熱式タバコの受動喫煙～目に見えない危険～

加熱式タバコは有害物質が軽減され、煙も出ないしにおいも少ないので、吸っても家族がいやがらなくなったという話を聞きます。家族など周囲の人に害はないのでしょうか？

加熱式タバコは、タバコの葉を熱して発生する蒸気を吸引します。国内で市場に出回っている加熱式タバコは数種類ありますが、いずれも販売開始から間もないため、健康被害については、現時点で十分なことは分かっていません。しかし、加熱式タバコを吸っているときの呼気にはタバコと同程度の量のニコチンが含まれ、それが周囲に放出されています。さらに、タバコと加熱式タバコについてサブミクロン粒子(SMPs)\*の放出と、それによる受動喫煙について比較した報告がありますが、加熱式タバコのSMPsはタバコの4分の1程度受動吸入されており、加熱式タバコであっても受動喫煙から逃れることができないことが示されました。

タバコは換気扇の下やベランダなどで吸っていたのに、加熱式タバコは火を使わないこともあって、子どもが近くにいてもつい吸ってしまうという人もいます。加熱式タバコでは、家族など周囲の人が気づかぬまま、有害物質にさらされ続ける危険があります。

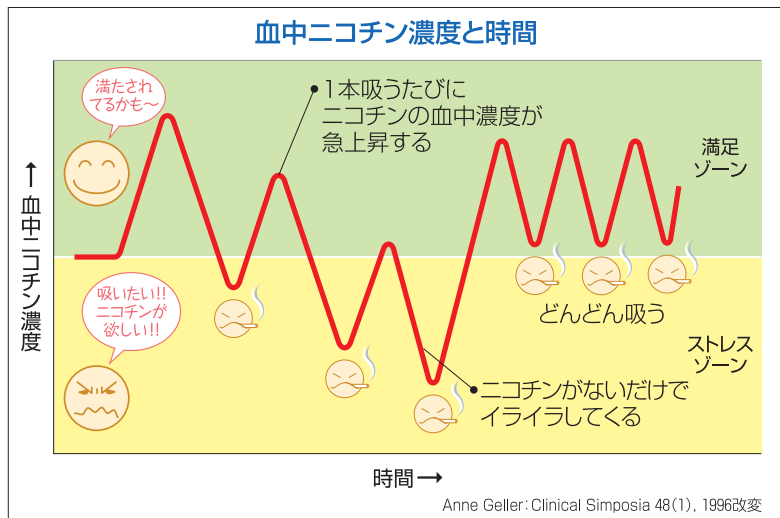
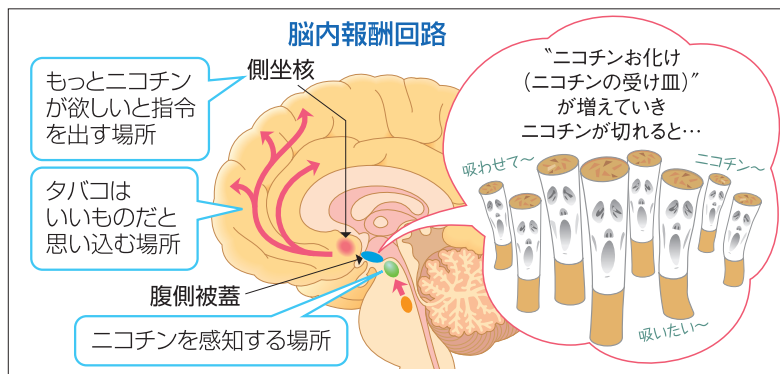


\*SMPs: 大気汚染による健康への影響が広く知られるようになったPM2.5よりもさらに小さな粒子で、排出されにくい肺胞まで到達しやすいため健康リスク要因と考えられています。

**禁煙にはたくさんのメリットがあります！**  
**「ニコチン依存」を克服するために禁煙補助剤を上手に使おう**

どうしてやめられないの!?

タバコを吸うと、煙の中に含まれるニコチンが体内に取り込まれ、脳内報酬回路を刺激します。それによって一瞬満たされた気持ちになり、気分をコントロールしたり、ストレスを解消した気分になります。しかし、この感覚はほんの一瞬で、長続きはしません。30分から1時間もすればニコチンが切れ、イライラしてくるので、またタバコが欲しくなります。それどころか、この一瞬のためにニコチンを欲しがらる受け皿が増え、常にある程度ニコチンがないと暮らせなくなります。こうして、通常の生活を続けるために、どんどん吸わなくてはならなくなるのです。

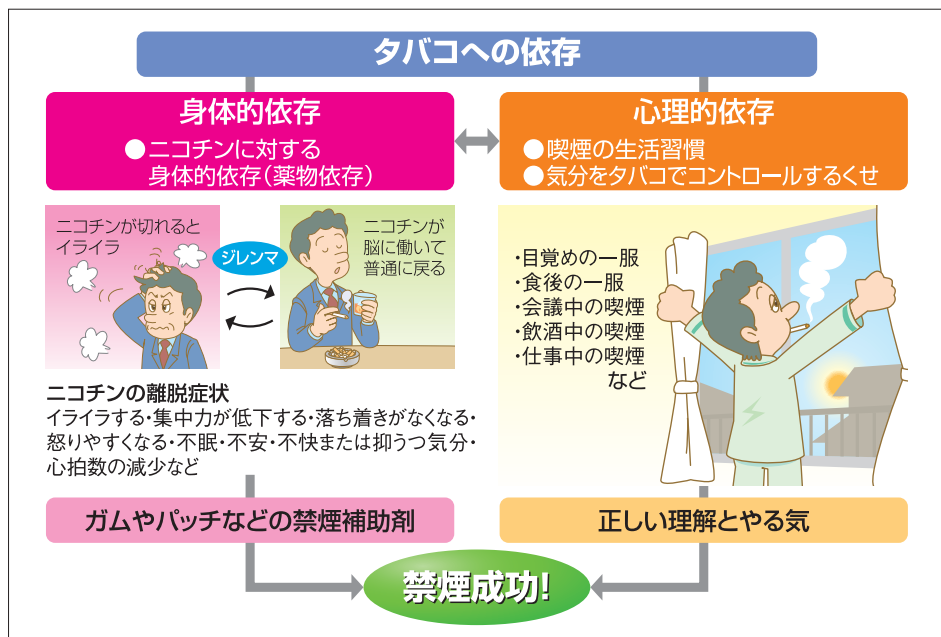


## タバコへの2つの依存

「身体に悪いと分かっているにもかかわらず、禁煙しても長続きしない…」。

禁煙が難しい理由は、喫煙が「ニコチン依存」という薬物依存症の一種だからです。タバコへの依存は、食後や目覚めの一服といった習慣、気分をタバコでコントロールするなどの「心理的依存」と、ニコチンに対する「身体的依存」の2つから成り立っています。意志とやる気で立ち向かっても、ニコチンが切れたときのイライラに対応し、これ乗り越えられなければ、禁煙はなかなか成功しません。

しかし現在では、ニコチンガムやパッチ(貼付剤)が市販されていますし、禁煙外来ではバレニクリン(経口薬)などの禁煙補助剤によって、身体的依存のつらい症状を緩和しながら禁煙にチャレンジできます。



### ◆あなたの禁煙チャレンジを応援します!!

禁煙関連の本



ホームページ  
パソコン・携帯の  
禁煙支援サイト



禁煙補助剤  
ニコチンガム・パッチ



禁煙外来  
バレニクリン  
ニコチンパッチ





## 禁煙補助剤を用いた禁煙治療

禁煙補助剤を用いた禁煙治療には以下の2種類があり、つらい離脱症状をやわらげつつ完全禁煙を目指します。①ニコチンを一時的にガムやパッチなどに置き換えて摂取するニコチン置換療法(NRT)と、②脳に働いて吸いたい気持ちを抑え、もし吸ってしまったとしてもタバコをまずく感じさせる経口禁煙補助薬の投与です。一定の要件を満たせば受診できる「禁煙外来」では、経口薬とニコチンパッチが用いられています。

## 思い立ったら、すぐ禁煙!

ニコチンガムやパッチは一般用(OTC)医薬品として、お近くの薬局ドラッグストアで相談のうえ購入することができます。2017年からセルフメディケーション税制(医療費控除の特例)の対象になりましたので、購入したときの領収書は保管しておきましょう。

## セルフメディケーション

税 控除 対象

対象製品パッケージに表示されている共通識別マーク

## ◆NRTとは?

タバコをやめ、禁煙補助剤によるNRTを開始。

## ステップ1

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2

禁煙補助剤を少しずつ減量し、ニコチン依存から離脱。

## ステップ3

禁煙成功!



## ニコチンガム



ガムから溶け出したニコチンが、口腔粘膜から吸収されます。最初はタバコが吸いたくなったら利用し、次第に使用個数を減らしていきましょう。

## 特徴とメリット

- 吸いたくなったらいつでも使用できる
- 禁煙時の口寂しさを紛らわすことができる
- 比較的短い時間で効果が現れる
- ニコチン摂取量を自分で調整できる



## 使用方法

①ピリッとした味を感じるまで、15回程度ゆっくり噛む。

15回程度

②頬と歯ぐきの間にしばらく置く(味がなくなるまで1分以上)。

1分以上



約30~60分

③これを約30~60分繰り返す。



## ニコチンパッチ



湿布と同じように皮膚に貼ることで、皮膚からニコチンが吸収されます。

## 使用方法

- 朝起きたとき、上腕部か腰の周辺に貼る。
- 就寝前にはがす

## 特徴とメリット

- 1日1回貼るだけで、ニコチンが確実に補充できる
- 禁煙していることを他人に気づかれにくい
- 歯の状態に関係なく使用できる

## 禁煙のメリット

「長年吸ってきたんだし」「今さらやめたって…」と思うている人も多いのではないのでしょうか。しかし、禁煙の効果はすぐ現れます。身体の良い変化は明らかで、日ごと健康になっていく様子が実感できます。禁煙はいづ始めても「遅すぎ」ではないのです。体調の変化以外にも、禁煙のメリットはたくさんあります。



## 喫煙者は10年短命 禁煙で寿命を取り戻そう！

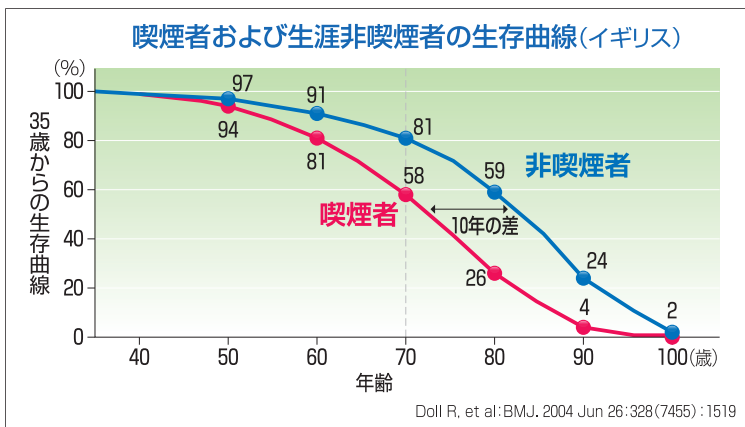
英国医師会の男性医師を、1951年から2001年までの50年間追跡調査した研究の結果が2004年に報告されました。それによると、喫煙者は生涯非喫煙者に比べて、寿命が10年短いという結果でした。

しかし、この追跡調査のあいだに、喫煙が肺がんをはじめとした多くの疾患の主な原因となっていることが明らかとなり、調査対象の男性医師の多くが調査期間中に禁煙に踏み切りました。

禁煙を実行したグループに注目して統計をとったところ、60歳で禁煙すると3年、50歳で禁煙すると6年、40歳で禁煙すると9年、そして、30歳で禁煙すると10年寿命が延びることがわかりました。つまり、若いうちに禁煙することができれば、生涯非喫煙者と同程度まで寿命を取り戻すこと

ができるのです。  
この調査結果からわかるのは、少しでも早く禁煙に踏み切ることが大切ということです。

喫煙者および生涯非喫煙者の生存曲線(イギリス)



# 禁煙に役立つおすすめホームページ



## タバコ情報をもっと知りたい!

厚生労働省 最新たばこ情報  
<http://www.health-net.or.jp/tobacco/front.html>

日本禁煙推進医師歯科医師連盟  
<http://www.nosmoke-med.org>

日本禁煙学会(JSTC)  
<http://www.jstc.or.jp>

タバコの害、各種統計など、タバコと禁煙に関する幅広い情報を紹介。健康保険で禁煙治療が受けられる医療機関の一覧も。



タバコの害をはじめ、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。



## 受動喫煙のない世界を目指して

WHOの禁煙都市  
[http://www.who.int/kobe\\_centre/interventions/smoke\\_free/ja](http://www.who.int/kobe_centre/interventions/smoke_free/ja)

世界中の都市で受動喫煙防止条例を制定して人々を受動喫煙から守る取り組みが進められています。

京都禁煙推進研究会  
<http://www.tobacco-free.jp>

タバコのない世界を目指して若者たちが取り組む「タバコフリーキャラバン」を運営。



## 禁煙への取り組みを紹介

禁煙の日ホームページ  
<http://www.kinennohi.jp>

禁煙推進学術ネットワークが運営しており、スワンスワン(吸わん吸わん)で禁煙を推進しています。毎月22日は「禁煙の日」。今度の22日から、禁煙はじめませんか?



## 禁煙継続の心強い味方

インターネット禁煙マラソン  
<http://kinen-marathon.jp/>

携帯電話やメールを利用して、禁煙の苦しい時期をサポートしてくれるシステムが好評です。

禁煙スタイル  
<http://www.kinen-style.com>

禁煙に取り組んでいる飲食店を紹介する口コミのグルメサイト。約5万店舗の飲食店から都道府県別やジャンル別に簡単に検索できます。



## 「禁煙するぞ!」と思ったら

禁煙をニコチンガムでサポートするニコレット®公式ウェブサイト  
<https://www.nicorette.jp>

ニコチンガムでおなじみのニコレット®のホームページ。

# 加熱式タバコのQ&A

Q

最近話題になっている加熱式タバコには健康リスクがないと聞きました。いま吸っているタバコを加熱式タバコに換えれば、禁煙したときと同じように健康リスクがなくなりますか？

A

加熱式タバコは、有害物質を90%カットし煙が出ない、においもないという情報から、「タバコより安全」、「禁煙できる」、「受動喫煙がない」など、間違ったイメージが広がっています。しかし、加熱式タバコから放出される蒸気にはタバコとほぼ同程度のニコチンが含まれますし、ホルムアルデヒドなど一部の有害物質も同程度含まれることがわかっています。また、加熱式タバコに換えると、タバコを吸っていたときより、かえって禁煙しにくくなるという報告もあります。

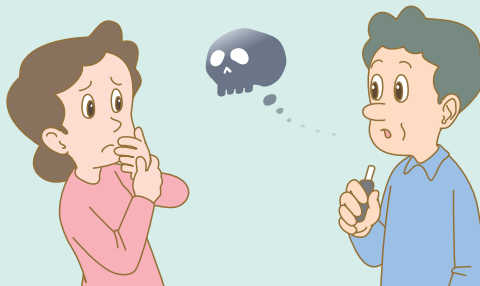
加熱式タバコに換えても、ニコチンをはじめとした有害物質を取り込み続けることには変わりはなく、ニコチンだけに限って見ても心臓血管系への負荷が軽減されることはありません。さらに、加熱式タバコを長期に使用した場合の有害性は、まだ分かっていないのです。

タバコの健康リスクが気になった今こそ、禁煙を真剣に考えましょう。

加熱式タバコ1本中の蒸気と紙巻タバコ1本中の煙に含まれる主な成分の比較

	加熱式タバコ(μg)	紙巻タバコ(μg)	比率(%)
ニコチン	301	361	84
ホルムアルデヒド	3.2	4.3	74
アクロレイン	0.9	1.1	82
ベンズアルデヒド	1.2	2.4	50

ホルムアルデヒド:発がん物質、アクロレイン:劇物、ベンズアルデヒド:香料等に使用される刺激性物質  
Auer R, et al: JAMA Intern Med. 177(7): 1050-1052, 2017より作成



# タバコと健康

## Q&A



**Q** 意志が弱く、禁煙を始めてもすぐまた喫煙してしまいます。

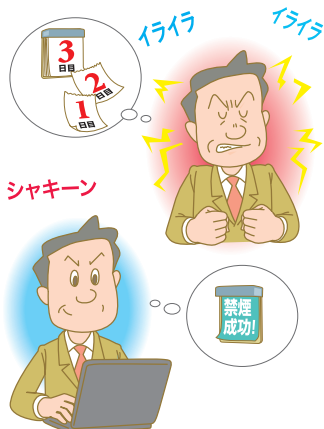
**A** それは、ニコチン依存のせいであり、意志が弱いものではありません。再喫煙してしまっても、あきらめずに何度もチャレンジすることが大切です。

ニコチン依存が強い場合、「意志」だけでは禁煙できない場合もあります。

す。そんなときに頼りになるのが、「医師」や「薬剤師」など、自分以外のいしです。気軽に相談しましょう。

**Q** 禁煙すると集中力が落ちるので困るのですが。

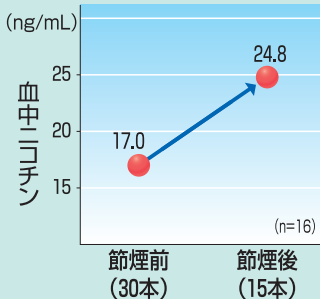
**A** タバコを吸うとニコチン依存症になり、ニコチンが切れると、イライラしたり、集中力が低下したりする「離脱症状」が起こります。禁煙開始から1〜2週間がもっともつらい時期ですが、この時期を禁煙補助剤などで乗り越えられれば、次第に集中力が回復してきます。



**Q** 本数を減らしたり、弱いタバコに変えても効果がありますか？

**A** よけいに深く吸ってしまうため、体内に取り込まれる有害物質の量は減るどころか、むしろ増えるといわれています。

本数を半分に減らした場合の  
血中ニコチンの平均値



Ho-Yen Do, et al.: Br Med J, 284: 1905-1907, 1982

**Q** タバコをやめると太るといのは本当ですか？

**A** ニコチンは食欲を減退させたり、皮下脂肪を蓄積しにくくさせるため、タバコを吸うとやせる場合があります。禁煙すると食欲が正常に戻るため、平均で2〜3kg太る

といわれていますが、健康になつている証拠と考えてください。口寂しさを紛らわすために間食して太ることがありますが、ニコチンガムやシュガーレスガム、ミネラルウォーターなどを活用し、積極的に身体を動かせば大丈夫です。



よく噛んで…

**Q** ニコチンガムとパッチでは、禁煙成功に差があるのでしょうか？

**A** どちらもほぼ同じ効果が期待できますので、それぞれの特徴を

理解し、自分の生活スタイルに合った方法を選びましょう。ただし、禁煙補助剤を使い始めたからといって油断は禁物です。ニコチンガムや

パッチを使用しながらタバコを吸うと、ニコチンの過剰摂取による副作用(吐き気、めまいなど)がみられることもあります。ニコチン依存症も治りにくくなるため、禁煙を始めたらタバコは一本も吸わないのが原則です。



**Q** タバコを吸っている人に多い COPPDとはどんな病気ですか？

**A** COPPD(慢性閉塞性肺疾患)は、タバコを吸う人に多い肺の病気

で、世界の死亡原因の第4位を占め、日本でも40歳以上の8.5%がCOPPDと推定されています。COPPDになると肺胞が破壊され、慢性的な咳やたん、息切れなどの症状が現れます。ありふれた症状のため放置したまままですると、呼吸困難や心不全を起

こし、死に至る場合もあります。破壊された肺胞は元には戻らないので、禁煙がとても大切なのです。

**Q** 禁煙中にどうしてもタバコが吸いたくなってしまうたら…。

**A** 「一本くらい」の軽い気持ちで禁煙を台無しにします。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、水を飲んだりして気をそらしましょう。

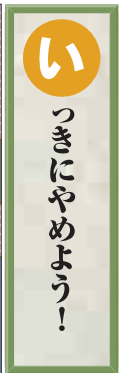
飲み会などの煙の多い席はできるだけ控え、参加する場合は煙を避ける努力が必要です。

お酒の席では…

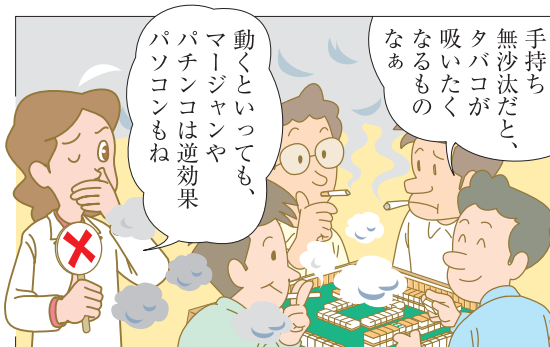
- ・タバコを勧められても断る
- ・吸わない人の隣に座る



# 禁煙のコツ

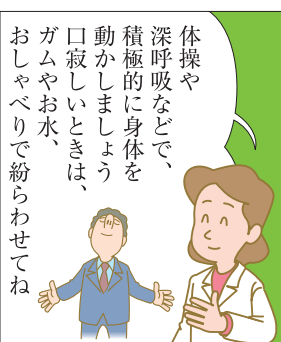






動くといっても、  
マージャンや  
パチンコは逆効果  
パソコンもね

手持ち  
無沙汰だと、  
タバコが  
吸いたく  
なるもの  
なあ



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、  
おしゃべりで紛らせてね

**う**  
ごいて  
やめよう！



タバコ  
くんさん

私に何が  
できるの？

家族の支えも大事  
お父さんの健康、  
心配でしょ？



えん  
煙？  
えん  
縁！

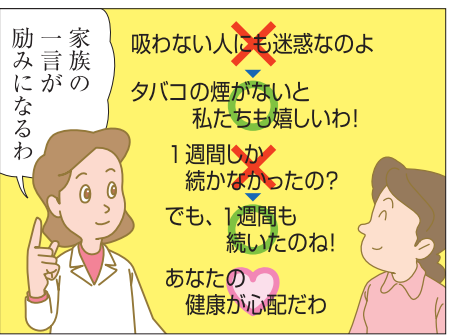
ニコチンガムや  
パッチなどの禁煙補助剤、  
禁煙外来の医師や  
看護師、薬局の薬剤師、  
みんなあなたの味方よ

**え**  
んを結んで  
やめよう！



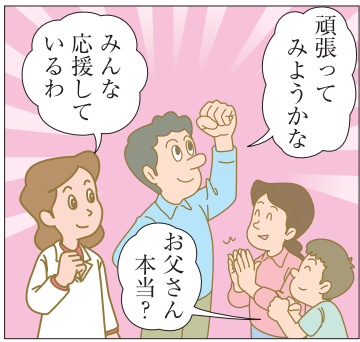
そして、  
失敗してもあきらめず、  
何度も挑戦することが  
禁煙成功の秘訣

**お**  
きあがり  
こぼしで  
やめよう！



家族の  
一言が  
励みになるわ

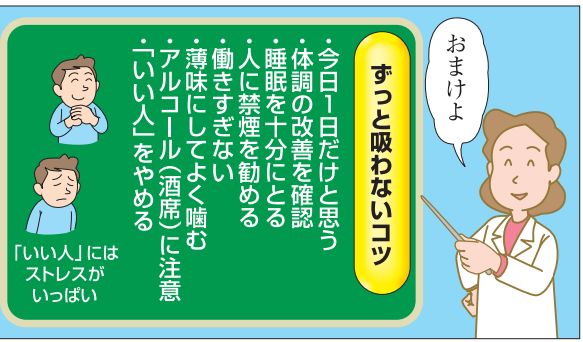
吸わない人にも迷惑なのよ  
タバコの煙がないと  
私たちも嬉しいわ！  
1週間しか  
続かなかったの？  
でも、1週間も  
続いたのね！  
あなたの  
健康が心配だわ



みんな  
応援して  
いるわ

お父さん  
本当？

頑張って  
みようかな



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  
睡眠を十分にとる  
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

実感して  
みませんか!

## 禁煙後の身体の変化

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時間後

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)以内で

心筋梗塞になる危険が  
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

咳、たんがなくなる。  
風邪をひき  
にくくなる。



5年で

肺がんて死亡する率が  
喫煙者の  
半分に減る。



10年で

肺がんて死亡する率が  
喫煙者の10分の1に減る。  
他のがんにかかる率も  
減る。

アメリカ肺がん協会のデータより抜粋

禁煙のご相談、ニコレット®シリーズ製品に関するお問い合わせ

ニコレット禁煙支援センター



0120-250103

9:00~17:00(土日・祝日を除く)

禁煙のための  
ニコレットホームページ

PCサイト



<https://www.nicorette.jp>

検索サイトから“ニコレット”と入力すると、簡単にアクセスできます。

ニコレット

検索