

禁煙して、 よかった。



タバコのこと、 考え直して みませんか。



タバコの煙には 有害成分が たくさん。

タバコの煙には約5300種類の化学物質が含まれ、なかでも、タール、ニコチン、一酸化炭素は、タバコの3大有害化学物質と呼ばれています。タールには

ベンゾ(a)ピレンをはじめ、アミン類など

数十種類の発がん物質が含まれ、ニコチンには依存性があり、心拍数の増加や血圧を上昇させる作用などがあります。一酸化炭素には動脈硬化を促進させる作用があるといわれています。

有害化学物質の主なものは、以下のとおりです。

タバコ煙の種類とタバコ煙に含まれる主な有害化学物質

	種類	主な有害化学物質
タバコ煙	タバコ特有成分	タバコ特異的ニトロソアミン類 (NNK, NNN, NAT, NAB) ニコチン
	粒子成分 (タール)	多環芳香族炭化水素類 (ナフタレン、ベンゾ[a]ピレンなど) 芳香族アミン類 (4-アミノビフェニル、o-トルイジンなど) フェノール類 (フェノールなど) 重金属類、自然放射性物質 (ポロニウム-210など)
	ガス成分	一酸化炭素、窒素化合物 カルボニル類 (ホルムアルデヒドなど) 揮発性有機化合物 (ベンゼンなど) 揮発性ニトロソアミン類

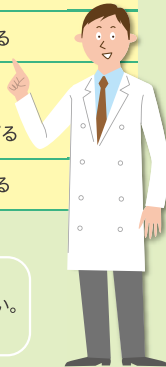
よかった理由 1

病気のリスクが下がる。

禁煙を開始すると、すぐ体内に変化があらわれます。時間の経過とともに、さまざまな病気のリスクが低下し、からだの機能が改善します。

禁煙のメリット ～健康編～

20分後	血圧が最後のタバコを吸う前のレベルに戻る
8時間後	血液中の一酸化炭素濃度が正常に戻る
24時間後	心臓発作のリスクが下がり始める
2週間～3ヶ月後	肺活量が増え、呼吸がラクになる
1～9ヶ月後	せきが減り、肺機能が改善する
1年後	心臓病のリスクが喫煙者の半分以上に下がる
5年後	脳卒中のリスクが非喫煙者と同等になる
10年後	肺がん、口腔がん、咽頭がん、食道がん、膀胱がん、腎臓がん、膵臓がんなどで死亡するリスクが大幅に下がる
15年後	心臓病のリスクが非喫煙者と同等になる



禁煙すると食事がおいしくなり、つつい食べすぎてしまいがち。お料理は脂っこいものを控え、薄味を心がけてください。出来るだけ、野菜を多く摂ることをお勧めします。

よかった理由 **3**

自分が気持ちいい。
まわりの人も喜ぶ。

目覚めがさわやか。せきやたんが止まる。
口の中がさっぱりし、味覚や嗅覚がもどる。
食べ物おいしい。
人に不快感を与えていないので安心。



カーテンや衣服、車などに
ニオイがつかなくなり、
家具や畳、カーペットなどを
焦がしたり、火事の心配をすることも
なくなります。
また、灰皿などの清掃の手間も、
省けるようになります。

よかった理由 **2**

お金が貯まる。

習慣的にタバコを1日1箱吸っている人は、
実はタバコ代が膨大な金額に。
禁煙すると、そのお金でいろいろなことができます。

禁煙のメリット ～経済編～

1ヶ月で	約15,000円	たとえば… 家族で 外食
3ヶ月で	約45,000円	たとえば… ドライブ おでかけ
6ヶ月で	約90,000円	たとえば… 家族で 旅行
1年で	約18万円	たとえば… ペットを 購入
5年で	約91万円	たとえば… 海外で レジャー
10年で	約182万円	たとえば… 家族で 海外旅行
30年で	約547万円	たとえば… 高級車の 購入

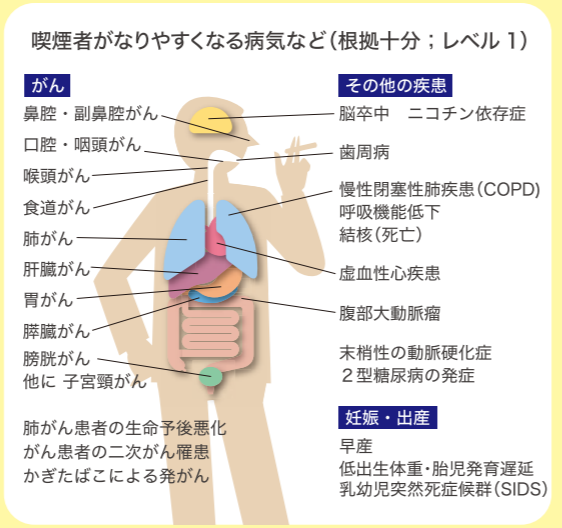
(500円のタバコを1日1箱×月30日×年365日として算出しています。)

考え直したい理由 **2**

さまざまな病気の
原因となる。

喫煙がさまざまな病気の原因と
なることはよく知られていますが、
呼吸器疾患だけでなく
循環器疾患、消化器疾患、糖尿病、
そして歯科疾患までもが、喫煙による
影響を受ける喫煙関連疾患であることが
わかっています。

「因果関係を推定するのに十分である
(根拠十分・レベル1)」とする
主な喫煙関連疾患等は
以下のとおりです。



厚生労働省「喫煙と健康 喫煙の健康影響に関する報告書」(2016年)P.IIIを元に作成

考え直したい理由 **3**

ご存じですか？
受動喫煙。

タバコの煙には、喫煙者が直接吸い込む「主流煙」と、
点火部から立ち上る「副流煙」があります。有害成分は
不完全燃焼時により多く発生するため、副流煙は
主流煙と比べてより多くの有害化学物質を含んでいると
いわれています。受動喫煙は、タバコを吸わない人に喫煙関連
疾患をもたらす可能性を高めます。

「因果関係を推定するのに十分である(根拠十分・レベル1)」
とする喫煙関連疾患等は以下のとおりです。

「肺がん、虚血性心疾患、脳卒中、臭気・不快感および鼻の刺激感、
小児の喘息の既往、乳幼児突然死症候群(SIDS)」

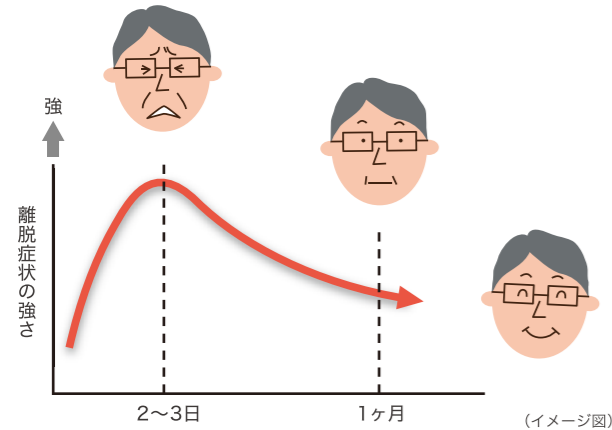


質問

禁煙のつらい時期をどう乗り越えればよいのでしょうか。

禁煙成功の秘訣。

それは、離脱症状をどう乗り越えるかです。ニコチン離脱症状とは、タバコが吸いたい、イライラする、落ち着かない、頭痛がする、体がだるい、眠いなどの、いわゆる禁断症状。これらは禁煙によって、ニコチンづけになっている体から、ニコチンが抜け出ていくためにみられるものです。一般的には、禁煙開始後2~3週間つづきます。この時期を上手に乗り越えれば、禁煙成功はもう間近。



答

禁煙補助薬で禁煙へ。

禁煙後にあらわれる離脱症状に対して、禁煙補助薬を使用して、禁煙を成功に導くという方法もあります。禁煙補助薬にはニコチンを含むお薬とニコチンを含まないお薬の2種類があります。まずは、やめようという意思が大切ですが、何も使わずにガマンするよりは、禁煙しやすくなる場合もあります。



詳しくは、
医師または薬剤師に
おたずねください。



チェックしてみましよう

ニコチン依存度のチェック

次の6項目について、あてはまる回答の点数を合計してください。

		点数
Q1 起床後何分で最初の喫煙をしますか。	5分以内	3
	6~30分	2
	31~60分	1
	61分以上	0
Q2 寺院や、図書館、映画館など、喫煙を禁じられている場所で禁煙することが難しいですか。	はい	1
	いいえ	0
Q3 1日の喫煙の中でどれが一番やめにくいですか。	朝、最初の1本	1
	その他	0
Q4 1日に何本吸いますか。	31本以上	3
	21~30本	2
	11~20本	1
	10本以下	0
Q5 他の時間帯より、起床後数時間に多く喫煙しますか。	はい	1
	いいえ	0
Q6 ほとんど1日中、床に伏しているような病気の時でも喫煙しますか。	はい	1
	いいえ	0

Heatherton TF ほか, Br J Addict. 1991; 86:1119-1127より
※禁煙治療に保険が適用されるかどうかのチェックではありません。

0~3点

ニコチン依存度が低い
「ライトスモーカー」です。

4~6点

ニコチン依存度が普通の
「ミドルスモーカー」です。

あなたの
合計点数 点

7~10点

ニコチン依存度が高い
「ヘビースモーカー」です。

Heatherton TF ほか, Br J Addict. 1991; 86:1119-1127より
※禁煙治療に保険が適用されるかどうかのチェックではありません。

