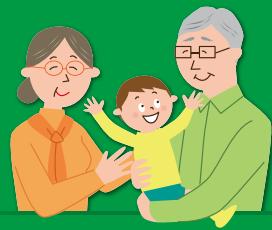




禁煙して、 よかった。



グラクソ・スミスクライン・
コンシューマー・ヘルスケア・ジャパン株式会社

タバコのこと、 考え直して みませんか。



グラクソ・スミスクライン・
コンシューマー・ヘルスケア・ジャパン株式会社

TTS037A
2020年7月改訂

禁煙したい人に、応援します。詳しくは当院へご相談ください。

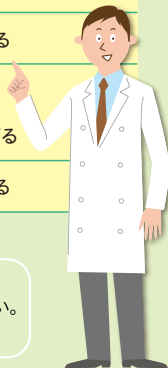
よかった理由 **1**

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 **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

1

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、

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。

有害物質の主なもの、

以下のとおりです。

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、

呼吸器疾患だけでなく

循環器疾患、消化器疾患、口腔疾患、

そして肌の老化までもが、喫煙による

影響を受ける喫煙関連疾患であることが

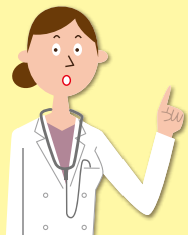
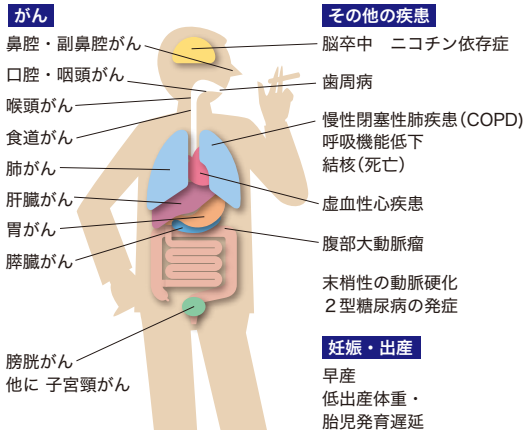
わかっています。

「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

喫煙関連疾患は

以下のとおりです。

喫煙者になりやすくなる病気(根拠十分；レベル1)



発がん物質・その他の有害物質と副流煙/主流煙含有比

分類	物質名	主流煙に含まれる量	副流煙/主流煙含有比
発がん物質 (ng/本)	ベンゾ(a)ピレン ¹⁾	20~40	3.4倍
	ジメチルニトロソアミン ¹⁾	5.7~43	19~129倍
	メチルエチルニトロソアミン ¹⁾	0.4~5.9	5~25倍
	ジエチルニトロソアミン ¹⁾	1.3~3.8	2~56倍
	ベンゼン ²⁾	12,000~48,000	5~10倍
その他の 有害物質 (mg/本)	ホルムアルデヒド ²⁾	70,000~100,000	0.1~50倍
	タール(総称として) ¹⁾	10.2	3.4倍
	ニコチン ¹⁾	0.46	2.8倍
	アンモニア ¹⁾	0.16	46倍
	一酸化炭素 ¹⁾	31.4	4.7倍
	窒素酸化物 ¹⁾	0.014	3.6倍

1) 健康・体力づくり事業財団 <http://www.health-net.or.jp/tobacco/risk/rs120000.html> より抜粋

2) 喫煙と健康問題に関する検討会「喫煙と健康」保健同人社 2002より抜粋

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、

副流煙は主流煙の2〜100倍多く

有害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。

タバコの煙は「迷惑」というレベルではなく、

「有害な環境汚染物質」として取り締まるべきものなのです。

(2ページ前の「発がん物質・その他の有害物質と副流煙／主流煙含有比」をみてください)

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。
食べ物がおいしい。
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。



呼出煙

副流煙

主流煙



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。

この時期を上手く乗り越えれば、禁煙成功はもう間近。

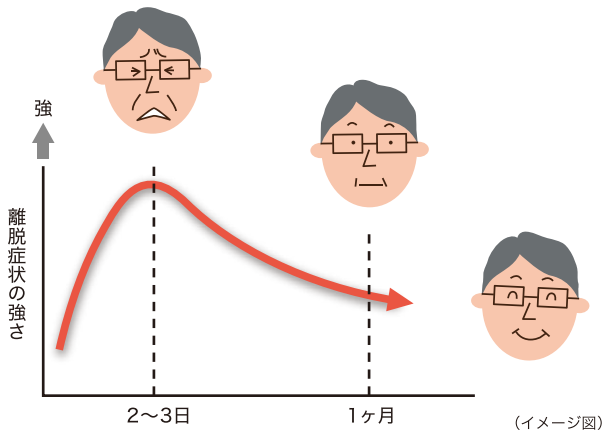


答

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。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。



☑️ ニコチン依存症かどうかのチェック

ニコチン使用の突然の中止または減量につづく24時間以内に次の徴候がみられる場合は「はい」を、そうでない場合は「いいえ」をチェックしてください。

- | | はい | いいえ |
|------------------|--------------------------|--------------------------|
| 1 不快または抑うつ気分 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 2 不眠 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 3 易怒性、欲求不満、または怒り | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 4 不安 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 5 集中困難 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 6 落ち着きのなさ | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 7 心拍数の減少 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 8 食欲増加または体重増加 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

「はい」が

4項目またはそれ以上

ニコチン依存症の可能性がります。

3項目以下の場合でも、油断は禁物です。



米国精神医学会「DSM-IV-TR精神疾患の分類と診断の手引」医学書院2003より抜粋

※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。

🔄 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

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。

➡️ チェックしてみましょう