

禁煙成功者の声をご紹介します！

禁煙外来を受診して良かったです。
受診した医院がとても親身になってくださり、
おかげで頑張れました。(30歳代女性)



自分に禁煙は無理だと思っていたが、
禁煙外来を受診して、禁煙が継続できてよかった！
(50歳代男性)



とにかくタバコのニオイが臭く感じるようになり、
やめて良かったと思います。
あのニオイの中で生活していたのが信じられません。
(40歳代女性)



一生辞めると思わず、気負わない事が重要だと思う。
また、喫煙したら、また、禁煙すれば良い。
何度もチャレンジ。(40歳代男性)



他にも
禁煙して良かった
という声がありました！



- ・食べ物をおいしく感じるようになった
- ・息切れせずに階段を上れるようになった
- ・髪や衣服に臭いが出なくなった
- ・家族や友人が喜んでくれた
- ・火の始末を心配しなくて済むようになった
- ・貯金ができる
- ・喫煙場所を探す必要がなくなった

札幌市保健福祉局ウェルネス推進部地域保健担当課

札幌市中央区北2条西1丁目1-7 ORE札幌ビル7階
電話:011-211-3513 FAX:011-211-3521



スーナ先生の 喫煙防止禁煙・交禮 講座



少しでも禁煙したいと
思っている方必見！
家族のサポート方法も
お教えします！



喫煙、受動喫煙による健康への影響

たばこの煙に含まれる有害物質

たばこの煙には、約5,300種類の化学物質が含まれており、そのうち発がん性があると報告される物質も約70種類存在しています。これらの化学物質は、喫煙により速やかに肺に到達し、血液を通じて全身の臓器に運ばれ、下記の病気の原因となります。

レベル1 喫煙者本人はこんな病気にかかりやすくなる(根拠十分)

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)
肺がん	呼吸機能低下
肝臓がん	結核(死亡)
胃がん	虚血性心疾患
膵臓がん	腹部大動脈瘤
膀胱がん	末梢性の動脈硬化
子宮頸がん	2型糖尿病の発症
	妊娠・出産
	早産
	低出生体重・胎児発育遅延

レベル1は「科学的証拠は、因果関係を推定するのに十分である」と判定された疾患です。

レベル2は「科学的証拠は、因果関係を示唆しているが十分ではない」ものです。

がん患者が別のがんを発症する「二次がん罹患」と喫煙との関連はレベル1、がんの再発及び治療効果の低下との関連はレベル2と判定されています。

レベル2 そのほか喫煙者本人への影響(因果関係を示唆)

がん	急性骨髄性白血病、乳がん、腎尿管・腎細胞がん、大腸がん、子宮体がん(リスク減少)、前立腺がん(死亡)
妊娠・出産	生殖能力低下、妊婦の子癇前症・妊娠高血圧症候群(リスク減少)※、子宮外妊娠・常位胎盤早期剥離・前置胎盤※ ※妊婦の喫煙との関連
その他の疾患	認知症、う蝕(虫歯)、口腔インプラント失敗、歯の喪失、気管支喘息(発症・増悪)、胸部大動脈瘤、結核(発症・再発)、特発性肺線維症、閉経後の骨密度低下、大腿骨近位部骨折、関節リウマチ、日常生活動作の低下

喫煙、受動喫煙による健康への影響について認識しましょう



受動喫煙とは

受動喫煙とは、他人の喫煙により発生したたばこの煙にさらされることをいいます。喫煙により発生するたばこの煙には、喫煙者本人が吸い込む「主流煙」、たばこの先から発生する「副流煙」があり、主流煙が喫煙者の呼気に混じって排出されるものは「呼出煙」と呼ばれます。

【たばこの煙に含まれる主な有害物質】

※主流煙と比較した副流煙の有害物質含有量

副流煙

喫煙者が吸い込む主流煙を1とした場合

- 一酸化炭素 3.4~21.4倍※
- タール(粒子成分の総称) 1.2~10.1倍※
- ニコチン 2.8~19.6倍※

レベル1 受動喫煙でまわりの人はこんな危険が高くなる(根拠十分)

受動喫煙が大人の健康に及ぼす影響では、肺がん、虚血性心疾患、脳卒中がレベル1と判定されています。また、たばこの煙による呼吸器の急性影響についてもレベル1です。鼻腔・副鼻腔がん、乳がん、慢性呼吸器症状、喘息などへの影響はレベル2と判定されています。

子どもの受動喫煙でレベル1と判定されているのは、乳幼児突然死症候群(SIDS)と喘息の既往です。受動喫煙が子どもに及ぼす影響については、3~4ページで詳しく見ていきましょう。

大人	子ども
脳卒中	喘息の既往
臭気・鼻への刺激感	
肺がん	
虚血性心疾患	
妊娠・出産	
乳幼児突然死症候群(SIDS*)	

※妊婦の受動喫煙および小児の受動喫煙 いずれもレベル1

レベル2 そのほかの受動喫煙による健康影響(因果関係を示唆)

大人	鼻腔・副鼻腔がん、乳がん、慢性閉塞性肺疾患(COPD)、呼吸器症状、呼吸機能低下、喘息の発症・コントロール悪化、低出生体重・胎児発育遅延
子ども	喘息の発症※、喘息の重症化、呼吸機能低下、中耳疾患、う蝕(虫歯)、学童期の咳・痰・喘鳴・息切れ※ ※親の喫煙との関連

出典：国立研究開発法人国立がん研究センター「喫煙と健康」2020年4月

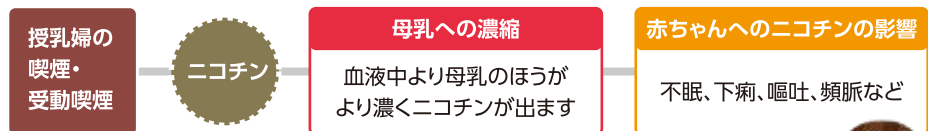
喫煙、受動喫煙による子どもへの影響

子どもたちを受動喫煙から守る必要性

札幌市が行った3～6歳の尿中のニコチン代謝物の濃度を測定する調査では、同居の親族が喫煙している場合の方がニコチン代謝物の濃度が高い結果となりました。これは、喫煙する家族と同じ空間で生活することで、受動喫煙により子どもの体内にニコチンが取り込まれていることを示しています。

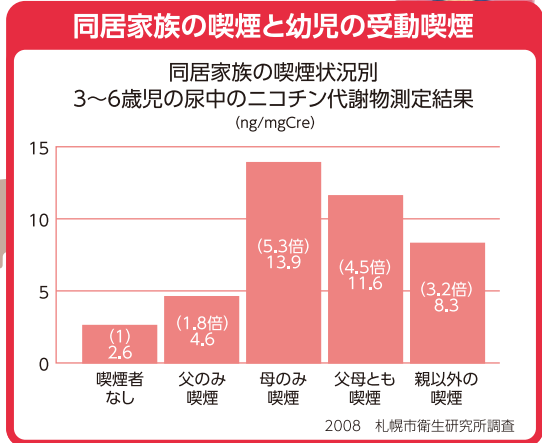
ニコチンには、血管を収縮させる作用があり、全身に影響をもたらします。ニコチン自体の発がん性は認められていませんが、ニコチンが分解・代謝される際に生み出される物質には発がん性があることが知られています。

親や周りの大人がたばこを吸うと、吸っている本人だけではなく、子どもも病気にかかりやすくなります。他にも授乳中のお母さんであれば母乳栄養にも悪影響があります。



母乳はお母さんの血液から作られます。

受動喫煙やお母さんがたばこを吸うことにより、ニコチンが母乳に移行し、赤ちゃんにもニコチンによる影響がでるおそれがあります。



家庭内で発生する受動喫煙は、長時間に及ぶため、家族の健康への影響は大きくなります。

換気扇の下で喫煙しても、たばこの煙は室内に残ります。空気清浄機では、たばこの煙の有害物質を完全に除去することはできません。

喫煙、受動喫煙が子どもに及ぼす影響について詳しく見ていきましょう。



乳幼児突然死症候群 (SIDS) とは?

乳幼児突然死症候群 (SIDS) とは、何の予兆や既往歴もないまま乳幼児が死に至る原因のわからない病気です。SIDSの予防方法は確立していませんが、以下の3つのポイントを守ることにより、SIDSの発症率が低くなるというデータがあります。

- 1歳になるまでは、寝かせる時はあおむけに寝かせましょう
- できるだけ母乳で育てましょう
- たばこをやめましょう



たばこはSIDS発症の大きな危険因子です。妊娠中の喫煙はおなかの赤ちゃんの体重が増えにくくなりますし、呼吸中枢にも明らかによくない影響を及ぼします。妊婦自身の喫煙はもちろんのこと、妊婦や赤ちゃんのそばでの喫煙はやめましょう。これは、身近な人の理解も大切ですので、日頃から喫煙者に協力を求めましょう。

出典:厚生労働省ホームページ 睡眠中の赤ちゃんの死亡を減らしましょうリーフレット (PDF)
(https://www.mhlw.go.jp/bunya/kodomo/pdf/sids_leaflet_01.pdf)



子どもたちを受動喫煙から守るためにすべきこと

副流煙の有害性は、発生直後から空気中で希釈されるため、発生する環境により周囲に与える影響は異なりますが、普段たばこを吸わない人は、たばこの煙に対する感受性が高く健康への影響を受けやすいという報告があることから、どんな場所でも子どもたちがたばこの煙にさらされないよう気をつける必要があります。

子どもが近くにいることが想定される通学路や公園、法令による規制対象外となる屋内の場所 (例えば家庭や自家用車の中) などでも、周囲の大人が子供たちを受動喫煙から守る配慮をすることが必要です。



健やかな成長のために、喫煙はしないように!

札幌市では、妊娠中や出産後にお母さんや周りの家族の方がタバコを吸うと、赤ちゃんにどのような悪影響があるのかを紹介するために、動画を作成しYouTube上で公開しております。

パパ、ママ、タバコやめて!～小さな命のために～
(<https://www.youtube.com/watch?v=HNK2HlwPpJE>)
※音が出ますので注意してください。





禁煙の効果編

Q. ずっと喫煙しているから
今さら禁煙しても遅いのではないですか？



長年タバコを吸い続けていても、禁煙するのに遅すぎることはありません。
たばこをやめれば24時間以内に心臓発作の危険性が減り、1年後には肺機能の改善、5年後には肺がんの危険性も低下し始めるなど、確実に健康の改善につながります。
30歳までに禁煙すれば、元々喫煙しなかった人と同じくらいの余命が期待できることや、50歳で禁煙しても余命が6年長くなることがわかっています。

禁煙の効果を見てみましょう。

<p>20分後</p> <p>血圧と脈拍が正常値まで下がる。手足の温度が上がる。</p>	<p>8時間後</p> <p>血中の一酸化炭素濃度が下がる。血中の酸素濃度が上がる。</p>	<p>24時間後</p> <p>心臓発作の可能性が少なくなる。</p>	<p>数日後</p> <p>味覚や嗅覚が改善する。歩行が楽になる。</p>
<p>2週間～3ヶ月後</p> <p>心臓や血管など、循環機能が改善する。</p>	<p>1ヶ月～9ヶ月後</p> <p>せきや喘鳴が改善する。スタミナが戻る。気道の自浄作用が改善し、感染を起こしにくくなる。</p>	<p>1年後</p> <p>肺機能の改善がみられる。 ※軽度・中等度の慢性閉塞性肺疾患のある人。</p>	
<p>2～4年後</p> <p>虚血性心疾患のリスクが、喫煙を続けた場合に比べて35%減少する。脳梗塞のリスクも顕著に低下する。</p>	<p>5～9年後</p> <p>肺がんのリスクが喫煙を続けた場合に比べて明らかに低下する。</p>	<p>10～15年後</p> <p>様々な病気にかかるリスクが非喫煙者のレベルまで近づく。</p>	



禁煙の方法について①



失敗しても損はない？

まず、禁煙を開始するときに「今後一生禁煙しよう!」と思うことをやめましょう。禁煙は失敗してもなんの損もありません。元の生活習慣に戻るだけの話です。失敗を恐れず「とりあえずやってみる」という気持ちで気楽に実施しましょう。禁煙を生涯成功させる人の多くは、何度かの失敗を繰り返しています。今までに失敗の経験のある人は、それだけ禁煙のゴールは近いと思しましょう。

離脱症状(禁断症状)が不安？

禁煙するときに不安になるのが「離脱症状」の発症です。吸いたい気持ちが何度も訪れてイライラが積み、たばこをやめたほうが逆にストレスが溜まって身体に悪いのでは?と思われる方も多いはず。かぜを引いたときに熱が出るのは、身体がウイルスと戦っているからで、よくなるために必要な経過です。これと同じように、禁煙したときに吸いたい気持ちがでるのは「たばこを吸わないことが普通」になるための症状で、よくなっていくための経過だと思しましょう。

禁煙開始日を設定しましょう!

まずは禁煙を開始する日を決めます。例えば何かの記念日や1のつく日など覚えやすい日がよいでしょう。休日に喫煙本数が多い方は仕事のある日から、逆に職場の喫煙室で多く吸ってしまう方は休日からはじめるとよいでしょう。禁煙開始日を決めたら、カレンダーに○をつけたり禁煙宣言書を作り見やすい場所に貼ったりすると禁煙開始への意欲が高まります。また自分がなぜ禁煙したいのか理由を明確化し書き出すことで、禁煙開始後に辛くなったときでも、初心に戻って禁煙について考え直すことができます。

出典：谷口千枝 禁煙支援 厚生労働省e-ヘルスネット 2022年8月 <https://www.e-healthnet.mhlw.go.jp/information/tobacco/t-06-001.html>
<https://www.e-healthnet.mhlw.go.jp/information/tobacco/t-06-002.html>

札幌市作成の「禁煙応援カレンダー」をご希望の方は、裏表紙記載の連絡先にご連絡ください。札幌市公式ホームページからダウンロードもできます。

札幌市公式ホームページ「禁煙支援・禁煙外来」のページ
(<https://www.city.sapporo.jp/eisei/tabako/kinengairai.html>)





禁煙の方法について②



吸いたい気持ちの対処法を練習しましょう!

禁煙開始後2~3日をピークに禁煙の離脱症状(禁断症状)が現れます。その後個人差はありますが、症状は緩やかに10~14日ごろまで続きます。

離脱症状(禁断症状)には、いくつか種類があります。	たばこが吸いたい!という欲求	頭痛	眠気	からだのだるい	イライラして落ちかない
---------------------------	----------------	----	----	---------	-------------

禁煙開始後数日間は「たばこが吸いたい!」という気持ちが1日数回出現することがありますが、たばこを吸いたい気持ちは1日中ずっと続くわけではありません。長く続いても3分~5分です。

たばこを吸いたくなる場面を手帳に書き出し、そのときにたばこを吸うこと以外で可能な3~5分の行動や、たばこの代わりになるものを事前に考えておくなどすることで、急な喫煙欲求にも対処が可能となります。下記に例を挙げてみました。

たばこを吸いたくなる場面	代わりになる行動
朝起きてすぐ	すぐに顔を洗う
食事の後	歯磨き
コーヒーと一緒に	コーヒーを紅茶に代える
出勤中の車の中	大声で歌う
仕事の休憩時間	職場の人に禁煙宣言をする
帰宅時の車の中	深呼吸
アルコールとともに	冷水と一緒に置いておき、吸いたくなったら飲む

自分を褒めて、良かったこと探しをしましょう!

禁煙継続の最も大きな鍵は、禁煙継続への自信を高めることにあります。1日でも禁煙できたら「自分ってすごい!1日中禁煙できている!」と褒めてあげましょう。

さらに、禁煙することで、身体だけでなく他にも様々なよいことができます。

例えば、600円のたばこを一日一箱吸うと、1年間に21万9,000円も使うことになりそうです。たばこをやめることで一体どんなものが買えるのでしょうか。また、たばこを吸う場所を探したり、周囲の非喫煙者への気遣いも必要なくなります。よかったこと探しをして「禁煙が楽しい!」と思えるようになったら継続もラクにできることでしょう。

禁煙外来治療を受診し、お医者さんや薬の助けを借りることで禁煙の成功率が上がります。禁煙が続かなかつたり、うまくいかない場合は、禁煙外来治療の活用も検討してみましょう。



出典: 谷口千枝 禁煙支援 厚生労働省e-ヘルスネット 2022年8月
<https://www.e-healthnet.mhlw.go.jp/information/tobacco/t-06-002.html>
<https://www.e-healthnet.mhlw.go.jp/information/tobacco/t-06-003.html>

教えて! スーナ先生!



禁煙外来治療ってなに?編

Q1 禁煙外来治療とはどのようなものですか?



医師の指導を受け、禁煙治療薬を使用した治療を行います。初診から12週間以内に5回受診が標準的な治療期間です。医療機関によっては2~4回目の診療をオンラインで実施している場合もあります。

Q2 治療に健康保険は適用されますか?



初めて治療を受ける場合、下記の要件を満たした方は医師の判断により健康保険適用の治療を受けることができます。

- ・ニコチン依存症のスクリーニングテスト (TDS)※が5点以上
- ・ただちに禁煙を始めたいと思っている
- ・禁煙治療を受けることに文書で同意している
- ・35歳以上の方については、1日の喫煙本数に喫煙年数を掛けた数が200以上

※9ページにテストを掲載しています。

Q3 治療費用はどのくらいかかりますか?



健康保険適用(3割自己負担)の治療を受けた場合で、標準的な自己負担額は以下のとおりです。

貼り薬での治療
約13,000円

飲み薬での治療
約20,000円

【コラム】COPD(慢性閉塞性肺疾患)とは?

たばこの煙を吸って吐くという習慣を続けると、気道や肺胞等への刺激が続き、時には肺炎や気管支炎が引き起こされます。

それらが繰り返されることにより、最終的に肺組織や機能が元に戻ることができないほど破壊された状態に至ってしまいます。重症の場合には、携帯用酸素ボンベなどを用いて、酸素を補充する必要があります。

ニコチン依存度をチェックしてみよう

ニコチンは、たばこへの依存性を高める化学物質です。使用をやめる困難さや離脱症状の厳しさなどにおいて、ヘロインやコカインなどの薬物と同等の強度を有しています。

以下のニコチン依存度チェックテストを用いて、自分の依存度を確認してみましょう。



ニコチン依存度チェック (TDSニコチン依存度テスト)		「はい」なら 1点
問1.	自分が吸うつもりよりも、ずっと多くたばこを吸ってしまいましたか？	
問2.	禁煙や本数を減らそうと試みて、できなかったことがありましたか？	
問3.	禁煙したり本数を減らそうとしたときに、たばこがほしくてたまらないことがありましたか？	
問4.	禁煙したり本数を減らそうとしたときに、次のどれかがありましたか？ イライラ、神経質、落ち着かない、集中しにくい、ゆううつ、頭痛、眠気、胃のむかつき、脈が遅い、手のふるえ、食欲または体重増加	
問5.	問4.でうかがった症状を消すために、再度たばこを吸い始めることがありましたか？	
問6.	重い病気にかかったときに、たばこはよくないとわかっているのに吸うことがありましたか？	
問7.	たばこにより自分に健康問題が起きているとわかっているのに、吸うことがありましたか？	
問8.	たばこにより自分に精神的問題(※)が起きているとわかっているのに、吸うことがありましたか？	
問9.	自分はたばこに依存していると感じることがありましたか？	
問10.	たばこが吸えないような仕事やつきあいを避けることが何度かありましたか？	

※(注)禁煙や本数を減らしたときに出現する離脱症状(いわゆる禁断症状)ではなく、喫煙することによって神経質になったり、不安や抑うつなどの症状が出現している状態。

最終的なニコチン依存症の診断は医師が行いますが、ニコチン依存症の判断基準として、TDSニコチン依存度テストの結果が5点以上であることが用いられます。

教えて！
スーパ先生！



周囲の人のサポート編

Q.

禁煙したい人を応援したいのですが、良い方法はありますか？



「家族が禁煙を開始するけど、どうやってサポートしたらよいの
だろう？」そんな不安を持つ家族の方も多くいらっしゃると思
います。禁煙の離脱症状でイライラして当たられたりしないか、
気にしている方もいるかもしれません。そんな禁煙挑戦者のご
家族に、上手に禁煙をサポートするためのコツをお教えます。

1.少しでもたばこを吸わないでいられたら、とにかく褒めてあげる。

褒めて損はありません。褒められれば褒められるほど、どんどん伸びます。禁煙継続の秘訣は「自信を持つこと」です。是非禁煙中のご家族の自信を強くしてあげてください。

2.たばこを吸いたくならないように環境を整備する。

禁煙中にたばこが身近にあるとついつい吸ってしまいがちです。たばこ・ライター・灰皿等の喫煙具は処分し、今まで吸っていた場所を掃除しましょう。捨てるのが難しい場合は、ご家族が預かりましょう。

3.禁煙に役立つような小物(ガムや昆布など)を買ってくる。

吸いたい気持ちを抑えるときに多くの種類の小物があれば、つまらない禁煙でも選ぶ楽しさが増えます。買い物中は禁煙グッズを探す目線を忘れずに、どんなものなら吸いたい気持ちを抑えるときに役立つか、考えながら選びましょう。特に口寂しさを紛らわすための飲食物については、できるだけ口に残るもの・歯ごたえがあるもの・カロリーの低いもの等を選ぶとよいでしょう。

出典:谷口千枝 禁煙支援 厚生労働省e-ヘルスネット 2022年8月
<https://www.e-healthnet.mhlw.go.jp/information/tobacco/t-06-004.html>

【コラム】加熱式たばことは？



加熱式たばこは、たばこの葉またはその加工品を電気で加熱し、発生する霧状(エアロゾル)になったニコチンや化学物質を吸入するたばこ製品です。

加熱式たばこの主流煙には、紙巻たばこと同じくらいの量のニコチンを含む製品もあり、ニコチン以外にも多くの種類の有害物質が含まれています。

加熱式たばこは、販売されてからの年月が浅いため、長期使用に伴う健康影響は明らかになっておらず、禁煙に役立つという科学的根拠は確立されていません。