

毎年5月31日は **世界禁煙デー**、 5月31日～6月6日は **禁煙週間** です！

■ 世界禁煙デーとは？

平成元年(1989年)に、世界保健機構(WHO)により5月31日が世界禁煙デーと定められました。

WHOは、喫煙しないことが一般的な社会習慣となることを目指しており、世界禁煙デーは喫煙を控えるよう呼びかけ、たばこ健康問題の認識を深め、適切な対策を実践するよう求める日です。

■ 禁煙週間とは？

日本では、厚生労働省が平成4年(1992年)から、世界禁煙デーに始まる1週間を「禁煙週間」と決めました。

毎年5月31日～6月6日の禁煙週間には、禁煙や受動喫煙防止の普及啓発を行う、たばこ対策の取組が日本全国で推進されています。

たばこ対策・受動喫煙対策のキャラクターやロゴマークの紹介



札幌市作成
たばこ対策推進
マスコットキャラクター
「スーナ」



札幌市作成
ロゴマーク
「さっぽろ受動喫煙防止宣言」



厚生労働省作成 ロゴマーク
「受動喫煙のない社会を目指して」
キャラクター名称
「けむいモン」

喫煙による健康への影響

■ 喫煙者本人の健康への影響

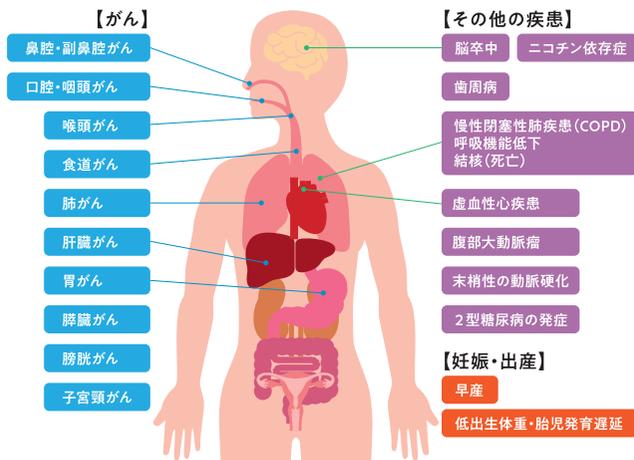
たばこの煙には 発がん性物質約70種類を含む約5,300種類の化学物質が含まれています。

たばこの煙に含まれる化学物質は、のど・肺などのたばこの煙に直接触れる場所だけではなく、血液を通じて全身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）



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、腎盂尿管・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

教えて！
スーナ先生！

COPD ってなに？編

Q1 COPDとはなんですか？



COPD (chronic obstructive pulmonary disease/慢性閉塞性肺疾患) とは、主に長年の喫煙習慣が原因で発症し、**呼吸機能が低下していく肺の病気**です。
以前は「慢性気管支炎」や「肺気腫」と呼ばれてきた病気の総称です。

Q2 COPDは、どんな病気ですか？



たばこなどに含まれる有害化学物質を長年吸い込むことで、気管支に慢性的な炎症が生じたり、**肺胞** (血液中の二酸化炭素と酸素を入れ替える働きをする、肺の奥にある小さな袋) が**少しずつ破壊されていく**病気です。その結果、肺機能が気づかないうちにむしばまれ、**体が酸素欠乏になる**病気です。

主原因がたばこ (患者の90%が喫煙者) であることから「**肺の生活習慣病**」ともいわれており、日本国内の死亡原因の第10位となっています。

Q3 COPDの症状はどんなものですか？



代表的な症状は「**階段や坂道で息が切れる**」「**長引く咳やたん**」です。

この病気の恐ろしいのは「**初期は無症状で、ゆっくりと進行し、しかもほとんどおりに治らない**」ということです。

現代医学では、一度 **破壊された肺胞をもとどりにする治療はありません**。

呼吸機能の低下が進んで通常の呼吸では十分な酸素を得られなくなると (呼吸不全)、呼吸チューブとポンペの酸素吸入療法なしには日常生活が送れなくなってしまいます。

Q4 重症化を防ぐにはどうしたらいいですか？



COPDになると、肺機能は徐々に低下していきますので、

早期に診断し、すぐに禁煙することが必要です。適切な治療をほどこすことで、悪化をできる限り食い止めることができます。

COPDが疑わしいときは、呼吸器内科を専門にしている病院で診断を受けましょう。

教えて！
スーナ先生！

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！

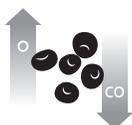
20分後

血圧と脈拍が正常値まで下がる。手足の温度が上がる。



8時間後

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。



24時間後

心臓発作の可能性が少なくなる。



数日後

味覚や嗅覚が改善する。歩行が楽になる。



2週間～3ヶ月後

心臓や血管など、循環機能が改善する。



1ヶ月～9ヶ月後

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。



1年後

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。



2～4年後

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。



5～9年後

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。



10～15年後

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。



出典：中村正和、禁煙の効果。e-ヘルズネット <https://www.e-healthnet.mhlw.go.jp/information/tobacco> 厚生労働省(2020)

禁煙は健康面のほかにも、生活に関わる多くのメリットが得られます。

- 食べもの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
- 髪や服に臭いがつかなかった
- 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
- 貯金ができた
- 喫煙場所を探す必要がなくなった



禁煙の方法・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きましょう。

▶ 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もり、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?と思われる方も多はずです。

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いいでしょう。

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 e-ヘルスネット

[https://www.e-healthnet.mhlw.go.jp/information/tobacco-summaries/t-06厚生労働省.\(2020\)](https://www.e-healthnet.mhlw.go.jp/information/tobacco-summaries/t-06厚生労働省.(2020))



札幌市作成の
「禁煙応援カレンダー」を
ご希望の方は、札幌市保健所にご連絡ください。
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・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

からだがだるい

頭痛

眠気

イライラして落ち着かない



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、500円のたばこを一日一箱吸うと、1年間に18万2500円も使うことになります。たばこをやめることで一体どんなものが買えるでしょうか。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。
禁煙が続かなかったり、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。

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を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

Q3 治療費用はどのくらいかかるのですか？



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

^{*}ニコチン依存症のスクリーニングテスト(TDS)や札幌市の禁煙外来治療費助成事業はこちらからご確認いただけます。

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>)



若者・女性の喫煙について

若者の喫煙

2022年4月から、成人年齢が18歳に引き下げられましたが、喫煙が可能な年齢は20歳からで変更ありません。

若い人が喫煙をすると、短期間でニコチンへの依存度が高くなるため、禁煙が成功しづらくなり、生涯喫煙本数が増え、様々な病気の原因となります。

20歳を過ぎて、興味本位で始めた喫煙が一生を左右するかもしれません。

また、喫煙はアルコールやその他の薬物の使用など、健康リスクのある行動につながりがちです。

20歳を過ぎても、自分の将来のために、喫煙しないことを選択しましょう。

女性・妊婦の喫煙

札幌市の女性の喫煙率は14.2%であり、全国平均の8.8%を大きく上回っています。喫煙には、次のようなりスクもあります。

- 肌のしわやしみ、たるみが増える。
- 閉経が早まり、骨粗しょう症の発症につながる。
- 歯周病にかかりやすくなる。
- 妊娠する力が低下する。
- 妊婦の喫煙は、早産や低出生体重などの胎児の発育遅延につながる。

出典：吉見逸郎、中村正和。若者の喫煙と健康。喫煙の妊娠出産などへの影響。e-ヘルスネット
[https://www.e-healthnet.mhlw.go.jp/information/tobacco厚生労働省。\(2020\)](https://www.e-healthnet.mhlw.go.jp/information/tobacco厚生労働省。(2020))

札幌市作成 女性向け禁煙啓発パンフレット

札幌市では、女性向けに、喫煙の健康影響や禁煙に関する情報をまとめたパンフレットを作成しております。

ご興味のある方は、札幌市保健所までご連絡ください。

