

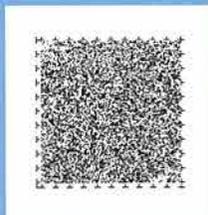
# 失敗を恐れずに、 禁煙にチャレンジ! 再チャレンジ!

禁煙には禁煙したいという気持ちや  
計画性が必要ですが、

3～4回の失敗を経験してから成功した人もいます。  
失敗を恐れずに禁煙に挑戦することが大切です。



世田谷区医師会  
玉川医師会  
東京都世田谷区歯科医師会  
東京都玉川歯科医師会  
世田谷薬剤師会  
玉川砧薬剤師会  
世田谷区



音声コード

「禁煙チャレンジ・再チャレンジリーフレット」



## 喫煙の影響 (本人への影響)

たばこの煙の有害物質は、たばこを吸うと速やかに肺に到達し、血液を通じて全身の臓器に運ばれます！  
がん以外にも、COPD(慢性閉塞性肺疾患)、虚血性心疾患や脳卒中の原因となります。

### ●なぜたばこをやめることは難しいの？

たばこの煙には約5,300種類の化学物質が、その中には約70種類の発がん性物質が含まれています。

ニコチンは、使用を止める困難さや離脱症状の厳しさなどにおいて、依存性のある薬物と同等の特徴と強度を有しています。

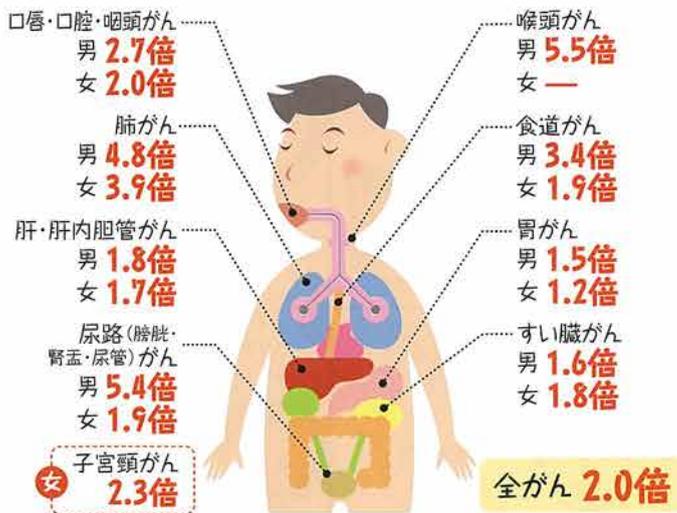
### ●たばこががんを引き起こす仕組み

たばこに含まれる発がん性物質は、DNAに損傷を与えるなど、がんの原因となります。喫煙とがんの因果関係が明らかになっています。

喫煙と健康 報告書



### 《非喫煙者と比較した喫煙者のがんによる死亡の危険性》



参考/国立がん研究センターがん情報サービス「喫煙とがん」より作成

### ●COPD(慢性閉塞性肺疾患)とは？

喫煙などによる肺のダメージが原因の病気です。進行すると、ひどい息切れによって生活が不自由になり、酸素療法が必要となります。思い当たる症状がある方は、かかりつけ医を受診しましょう。



東京都 COPD



### ●禁煙をすることで、長期的な健康被害の可能性を大幅に低減できます！

禁煙してから10年後には、喫煙者に比べて肺がんのリスクが約半分に低下し、口腔がん、食道がん、胃がん、喉頭がん、膀胱がん、子宮頸がんのリスクも低下することが報告されています。

循環器や呼吸器の病気は、禁煙してから1年程度で大幅にリスクが低下することが示されています。

禁煙してからの経過時間	健康上の好ましい変化
20分以内	心拍数と血圧が低下する
12時間	血中一酸化炭素値が低下し正常値になる
2~12週間	血液循環が改善し肺機能が高まる
1~9カ月	咳や息切れが減る
1年	虚血性心疾患のリスクが喫煙者の約半分に低下する
5年	喫煙後5~15年で脳卒中のリスクが非喫煙者と同じになる
10年	肺がんのリスクが喫煙者に比べて約半分に低下し、口腔、咽喉、食道、膀胱、頸部、膵臓がんのリスクも低下する
15年	冠動脈性心疾患のリスクが非喫煙者と同じになる

参考/世界保健機関「タバコ使用者のための禁煙ガイド」(2014年)より作成

国立がん研究センター たばことがん



### ●たばこと関連のある疾患



喫煙は、がんだけでなく、様々な疾患と因果関係があるんだ！

がん	鼻腔・副鼻腔がん、口腔・咽頭がん、喉頭がん、食道がん、肺がん、肝臓がん、胃がん、膵臓がん、膀胱がん、子宮頸がん
妊娠・出産	早産、低出生体重・胎児発育遅延
その他の疾患	脳卒中、ニコチン依存症、歯周病、慢性閉塞性肺疾患(COPD)、呼吸機能低下、結核(死亡)、虚血性心疾患、腹部大動脈瘤、動脈硬化症、2型糖尿病の発症

参考/国立がん研究センターがん情報サービス「喫煙とがん」より作成



## 受動喫煙の影響（まわりの人への影響）

たばこを吸うと、本人だけでなく、吸わない人にも健康被害を引き起こします！  
健康増進の観点から、改正健康増進法や東京都受動喫煙防止条例が制定されました！

### ●受動喫煙とは？

受動喫煙の原因は、副流煙（たばこの先から立ちのぼる煙）と呼出煙（喫煙者が吐き出す煙）が混ざった空気です。

副流煙はフィルターを通しておらず、燃焼温度が低いため、主流煙（喫煙者が直接吸いこむ煙）よりも多く有害物質を含みます！

### ●主流煙と比べた副流煙中の有害物質



### ●改正健康増進法・東京都受動喫煙防止条例

改正法・都条例が成立し、望まない受動喫煙を防止するための取組みは、マナーからルールへと変わります。

施設の類型・場所ごとに一定の場所を除いて「喫煙の禁止」や「喫煙場所の特定」などを行う対策が段階的に施行され、義務に違反して指導・助言等に従わないなど悪質な場合には罰則の対象となる場合があります。

世田谷区 受動喫煙防止



### 東京都受動喫煙防止対策相談窓口

東京都では、受動喫煙防止対策に関するお問合せに対応するため、相談窓口を開設しています。

受付時間／平日(月～金曜日)午前9時から午後5時45分まで ※祝日、年末年始を除く。

相談方法／電話 0570-069690 ※相談料は無料ですが、別途通話料がかかります。

来 所／東京都新宿区西新宿二丁目8番1号

東京都庁第一本庁舎29階中央「受動喫煙防止対策相談窓口」

東京都受動喫煙相談窓口



### ●加熱式たばこの健康影響は？

厚生労働省のホームページには、WHOの見解や現時点までに得られた科学的知見などが掲載されています。

#### <WHOの見解>

- たばこ会社が資金提供する研究においては、有害物質が著しく軽減されていると報告されているが、有害物質の軽減が健康リスクを低減させるかどうかについては、現時点では科学的根拠はない。
- 受動喫煙のリスクについては、科学的根拠は十分でなく、更なる研究が必要である。
- たばこ葉を含むすべてのたばこ製品は有害であり、加熱式たばこも例外ではない。

厚生労働省 加熱式たばこ



### ●加熱式たばこも、改正法・都条例の対象です



改正法・都条例において、たばこの定義には「蒸気を発生させる加熱式たばこ」も含まれています。

加熱式たばこも、多数の者が利用する施設等では、一定の場所を除いて吸うことができなくなります。



# 禁煙のコツをしよう!

今のあなたにとって、禁煙は重要かつ優先順位が高い健康課題です!

ニコチン離脱症状を抑えて禁煙しやすくするためには、医療機関や薬局に相談することも有効です!

## ニコチン依存

禁煙がなかなか成功しない原因は、たばこに含まれるニコチンに依存性があるためです。一定の条件を満たしていれば、保険適用で禁煙治療を受けることができます。



ニコチンが不足するとイライラしたりしますが、単にニコチンが欠乏しているだけ!

禁断症状が不安な方も大丈夫! ニコチンパッチやニコチンガム、飲み薬等を使うと、禁煙しやすくなります。

## 心理・行動的依存

先週から禁煙をスタートしたのに昨日の飲み会でつい吸っちゃたなあ俺って意志が弱いなあ



喫煙が、過去の記憶や日常生活の場面と結びついて、「吸いたい」気持ち呼びおこし、習慣化した状態を言います。

「吸いたい」気持ちを切り替えることが大切です!

個人差はありますが、禁煙開始後2~3日をピークに禁断症状が表れます。

平日に本数の多い方は、休日から始めてみるなど、自分なりに工夫してみましよう。

また、禁煙開始前に、たばこを吸いたくなる場面を想像して、代わりになる行動を考えておくことも効果的です!

吸いたくなる場面	代わりになる行動の例
起床時	すぐに顔を洗う。
食後	すぐに歯を磨く。
出勤中	普段より1本早い電車に乗って気分転換をする。
仕事の休憩中	職場の人に禁煙宣言をする。
帰宅時	深呼吸をする。
飲み会	吸いたくなったら、冷水を飲む。

## ●ニコチンの離脱症状とは?

主には、喫煙欲求、イライラ、抑うつ、落ち着きのなさ、集中困難などがあります。離脱症状の多くは禁煙後4週間以内におさまることが多いですが、食欲亢進(食べたいという欲求が高ぶる)などのように2ヶ月以上続くものもあります。

### 《ニコチンの離脱症状》

症状	持続期間	頻度
イライラ・易攻撃性	<4週	50%
抑うつ#	<4週	60%
落ち着きのなさ	<4週	60%
集中困難	<2週	60%
食欲亢進	>10週	70%
軽度の頭痛	<48時間	10%
夜間覚醒	<1週	25%
便秘	>4週	17%
口腔内の潰瘍	>4週	40%
喫煙欲求#	>2週	70%

#喫煙の再開と関連あり

## ●禁煙補助薬の主な副作用

	副作用
ニコチンパッチ	皮膚の発赤や痒み、不眠
ニコチンガム	口腔内・咽頭刺激感、嘔気、口内炎、腹部不快感
バレニクリン	嘔気、頭痛、便秘、不眠、異夢、鼓腸

禁煙治療のための標準手順書 第6版 2014年より作成



副作用の対処法ってあるんですか?



禁煙治療医療機関や禁煙支援薬局で相談してみるといいよ。

参考/McEwen A, et al. Manual of smoking cessation: a guide for counselors and practitioners. Blackwell Publishing, 2006より作成

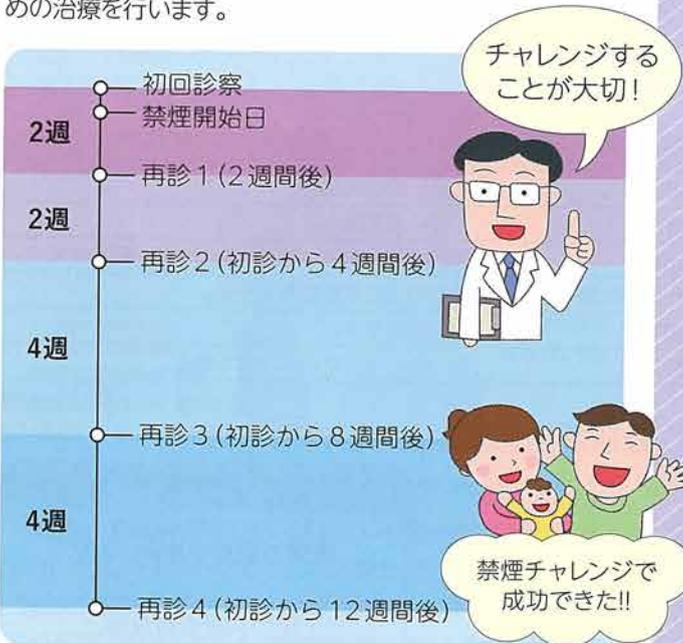
## 禁煙治療医療機関

保険診療と自由診療があり、保険適用には一定の条件があります。現在、保険適用となっていない医療機関での治療は、自費による自由診療扱いとなります。

詳細は、各医療機関にお問い合わせください。

### ●標準的な禁煙治療プログラム

12週間にわたり計5回の禁煙治療を行います。まず、初回診察で禁煙開始日を決定します。初回診察から2週間後、4週間後、8週間後、12週間後の計4回、禁煙の実行継続のための治療を行います。



参考/禁煙治療のための標準手順書 第6版、2014年より作成

### ●禁煙治療医療機関

医療機関の一覧は、世田谷区ホームページをご覧ください。

世田谷区 禁煙支援



せたがやiMAP(地理情報システム(GIS)を活用した電子地図データベース)では、医療機関の情報を確認できます。

せたがや iMap



編集：平成31年(2019年)3月

発行・本リーフレットのお問合せ先：世田谷保健所健康企画課 (03-5432-2354)

## 禁煙支援薬局

薬剤師による禁煙相談や情報提供及び禁煙補助剤を使った禁煙支援を行っています。

「禁煙したいがどうすればよいのかわからない…」 「副作用が気になってしまう…」等でお悩みの方へ、その人にあった禁煙方法や禁煙補助剤の使い方などをアドバイスします。

### ●禁煙補助薬の使用上の特徴

禁煙補助薬を使うと、禁煙成功率が約2倍高まるだけでなく、離脱症状を抑えながら比較的楽に禁煙できます。

#### 《禁煙補助薬の使用上の特徴》

	ニコチンパッチ*	ニコチンガム	バレニクリン
長所	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 使用法が簡単(貼り薬)</li> <li>2. 安定した血中濃度の維持が可能</li> <li>3. 食欲抑制効果により体重増加の軽減が期待できる</li> <li>4. 医療用のパッチは健康保険が適用される</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 短時間で効果が発現</li> <li>2. ニコチン摂取量の自己調節が可能</li> <li>3. 口寂しさを補うことが可能</li> <li>4. 食欲抑制効果により体重増加の軽減が期待できる</li> <li>5. 処方箋なしで購入可能</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 使用法が簡単(飲み薬)</li> <li>2. ニコチンを含まない</li> <li>3. 離脱症状だけでなく、喫煙による満足感も抑制</li> <li>4. 循環器疾患患者に使いやすい</li> <li>5. 健康保険が適用される</li> </ol>
短所	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 突然の喫煙欲求に対処できない</li> <li>2. 汗をかく、スポーツをする人は使いにくい</li> <li>3. 医師の処方箋が必要</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. かみ方の指導が必要</li> <li>2. 歯の状態や職業によっては使用しにくい場合がある</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 突然の喫煙欲求に対処できない</li> <li>2. 医師の処方箋が必要</li> <li>3. 自動車の運転等の危険を伴う機械の操作に従事している人は使えない</li> </ol>

\*一般用医薬品にもニコチンパッチがありますが、ここでは医療用のニコチンパッチについて説明しています。

出典)禁煙治療のための標準手順書 第6版、2014年

### ●禁煙支援薬局

禁煙相談ができる薬局は、「東京都薬局機能情報検索サービス t-薬局いんふお」のホームページをご覧ください。検索条件で、「世田谷区 禁煙の相談」と入力してください。

東京都 薬局 いんふお





## 家族に「禁煙にチャレンジ・再チャレンジしてほしい」と思っているあなたへ



「家族にたばこをやめてほしくてなかなか言えない…」 「どのように伝えたらいいかわからない…」 と悩んでいませんか？

### 失敗しても責めないで、禁煙にチャレンジしたことを褒めましょう

前向きに「私は禁煙にチャレンジしてくれたことが嬉しい！」と自分を主語にした言葉をかけましょう。

### 禁煙の方法を紹介してみましょう

この「禁煙チャレンジ・再チャレンジリーフレット」を渡しましょう。

### 禁煙した時の良いことを、家族と一緒に考えてみましょう

「たばこをやめると良いことってどんなことがあるかな？」と家族と一緒に考えてみてはいかがでしょう？

### たばこ代を欲しかった物に使えるよ！と伝えましょう

「貯金をして、自分のために使ってね！」「ご褒美にしてね」などお得感を感じさせるような言葉がけをしてみましょう。

### 再チャレンジを応援しましょう

たとえ失敗しても、「禁煙は1回で成功する人は少ないんだって」「再チャレンジを応援するよ」と優しく伝えましょう。



私もこのリーフレットを渡してみようかしら。

## ●各総合支所保健福祉センター健康づくり課

禁煙相談や情報提供等を行っています。

地域	電話
世田谷地域	03-5432-2896
北沢地域	03-6804-9667
玉川地域	03-3702-1982
砧地域	03-3483-3166
烏山地域	03-3308-8246



## 「口腔」、特に歯肉を含めた歯周組織は、直接その影響を受けることになります

喫煙は口から行われるため、口腔がん・白板症・たばこの色素沈着・口臭など様々な症状が発症しやすくなります。

ニコチンの血管収縮作用と一酸化炭素の血液の酸素運搬機能の阻害作用により、血流の悪化・唾液分泌の低下などが起こるため、細菌が増え、歯周病に罹患しやすくなります。

## ●喫煙と関連のある口腔疾患および症状

	部位	口腔疾患および症状
能動喫煙	口腔粘膜(歯肉を含む)	歯肉メラニン色素沈着、白板症、口腔がん(特に口腔底、舌、頬粘膜)、カタル性口内炎、扁平紅色苔癬、慢性肥厚性(過形成)カンジダ症
	歯周組織	歯周病、急性壊死性潰瘍性歯肉炎
	歯	タバコ色素沈着、歯石沈着、根面のう蝕
	舌	正中菱形舌炎、黒毛舌、舌白色浮腫、味覚の減退
	口唇	角化症、口唇炎、口唇がん
	そのほか	口臭、唾液の性状の変化
受動喫煙	歯周組織	歯肉メラニン色素沈着、歯周病
	乳歯	う蝕
妊婦喫煙	胎児	口唇裂、口蓋裂

参考/Circulation Journal Vol69,Suppl.IV,2005 1065より作成

## ●子どもへの影響

親が喫煙者の場合、受動喫煙により子どもの歯肉のメラニン色素沈着(歯肉の黒色化)の比率が高くなることが報告されています。子どもは自分の意思で受動喫煙を避けることは困難です。いかなる場所においても、子どもに受動喫煙をさせることのないよう努めましょう。



eヘルスネット 喫煙と歯周病





## 妊婦がたばこを吸うと、 おなかの赤ちゃんに こんな影響があります！

ニコチンは胎盤の血流量を減らし、また一酸化炭素は酸素をおしのけて血液中の酸素を運ぶ役割のヘモグロビンと結合するため、胎児・胎盤の成長・発達に必要な酸素が不足します。



### 胎児・胎盤の低酸素状態！

**流産・新生児死亡・低出生体重児・  
胎児死亡**

産後の喫煙もこんな影響があります

#### ●母乳への影響

##### 授乳中のお母さんがたばこを吸う

ニコチンが母乳に入る      母乳分泌の低下

赤ちゃんにニコチンによる  
症状が出現  
(不眠、下痢・おう吐、頻脈など)

赤ちゃんの受動喫煙も危険です

**部屋の中の  
たばこの煙を  
赤ちゃんが吸う**

乳幼児突然死症候群(SIDS)の危険性が高まります。それまで病気もなく、元気だった赤ちゃんが、突然死亡する病気です。また、ぜんそく、中耳炎などにかかりやすくなります。

たばこで起きます。こんな事故

#### ●誤飲

たばこは赤ちゃんの誤飲の第1位で、1本でも命の危険があります。吸い殻入れの水も危険です。

#### ●やけど

歩きたばこや育児中のくわえたばこは、赤ちゃんをやけどの危険にさらします。