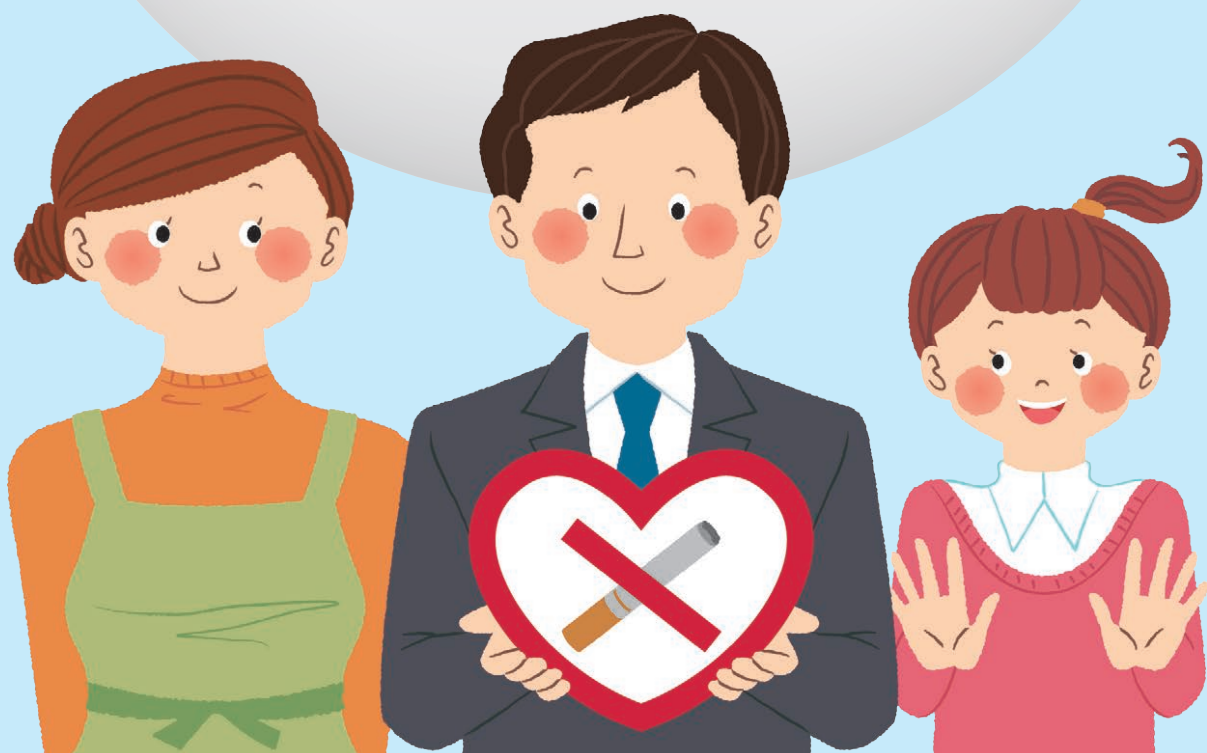
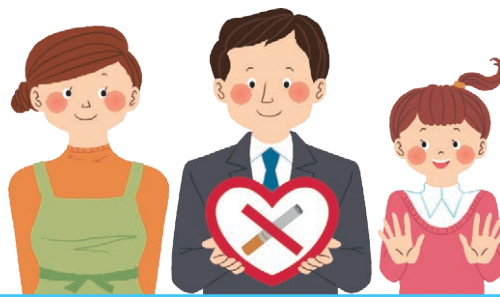


あなたのため、そばにいる人のため

禁煙は愛



日本医師会
Japan Medical Association



あなたの周りにいる大切な人達を たばこの煙の被害者にさせないために

「身体に悪いのは分かっているけど、やめられなくて」。
しかし、たばこの煙は周りの人の命も確実に縮めています。家庭で、職場で、飲食店で、街中で、あなたがたばこをやめれば、たくさんの人の命に関わるリスクを減らすことができますのです。

禁煙は、愛の証です。あなたと、あなたの周りにいる大切な人達のために、
今こそ、禁煙を真剣に考えてみませんか？

CONTENTS

02

禁煙は日本への愛

日本はたばこ対策の発展途上国？

03

禁煙は身体への愛

たばこを吸うと寿命が8～10年短くなる？

05

禁煙は周囲への愛

誰かのたばこの煙を吸うだけで喫煙者と同様のリスクがあります

07

禁煙は社会への愛

受動喫煙をなくすためには、100%禁煙だけが唯一の対策

09

禁煙の医学

やめたくてもやめられない喫煙は「ニコチン依存症」という病気です

11

さあ、禁煙を始めましょう！

医療機関でなら比較的楽に、より確実に禁煙できます

13

禁煙の心理学

薬とカウンセリングの両輪で禁煙を成功させます

日本はたばこ対策の発展途上国？

POINT!

- 2020年東京オリンピック・パラリンピックの開催に向けた取り組み
- 目標は屋内施設の全面禁煙

「たばこの煙のない日本」で世界の人々を迎えましょう

近年のオリンピックが開催された都市では受動喫煙防止対策が徹底されてきました。競技会場だけでなく、飲食店などの屋内施設も全面禁煙にする、罰則付き受動喫煙防止法が施行されているのが慣例です。日本の受動喫煙対策はその遅れから、世界保健機関(WHO)より「世界最低レベル」と指摘されています。2020年の東京オリンピック・パラリンピックに向けて、禁煙対策を進めていきましょう。



たばこを吸うと 寿命が8~10年短くなる?

POINT!

- 喫煙は百害あって一利なし
- 喫煙者(男性)ががんで亡くなる危険性は、喉頭がんで5.5倍、肺がんで4.8倍
- 脳卒中と心筋梗塞の大きな原因も喫煙

知っていますか?

日本の喫煙による死者は、毎年12~13万人

たばこを吸う人(喫煙者)の死亡率は吸わない人(非喫煙者)より高く、国内で喫煙に関連する病気で亡くなった人は年間で12~13万人¹⁾、世界では年間500万人以上と推定されています。更に、国内の調査では20歳よりも前に喫煙を始めると、男性は8年、女性は10年も短命になることが分かっています²⁾。喫煙は、一時の至福感と引き換えに、自分の寿命を削っているのです。

1)厚生労働省: 健康日本21(第2次)の推進に関する参考資料 2)Sakata R, et al. BMJ. 2012; 345: e7093.

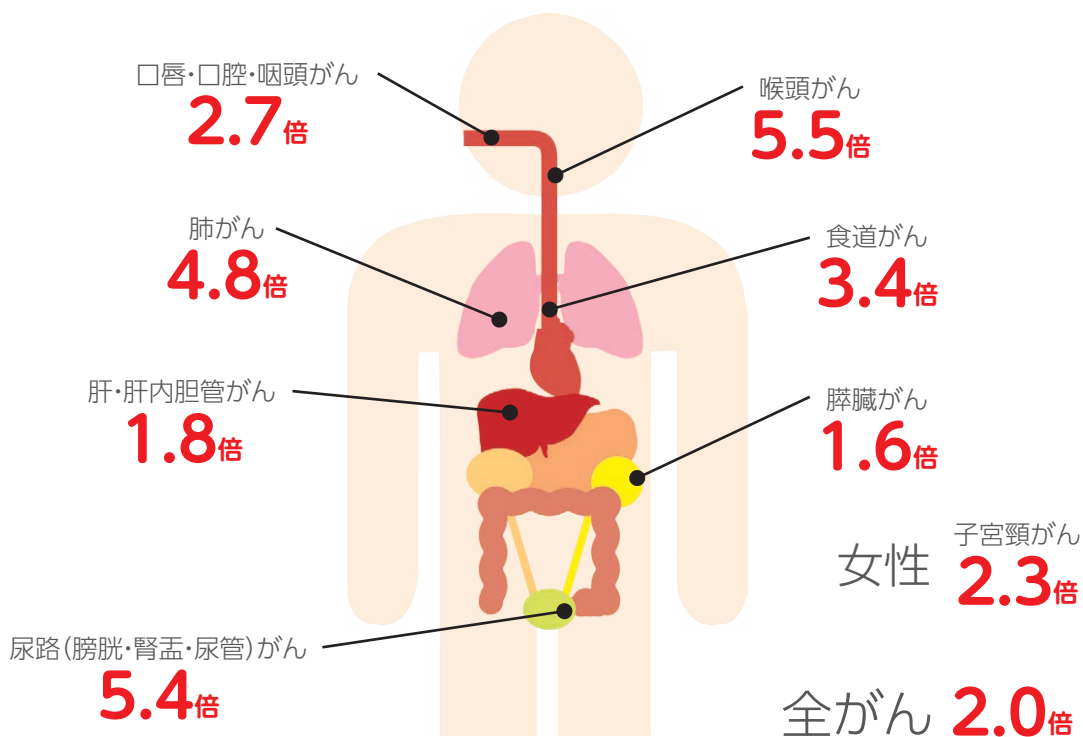
日本人では20歳より前に喫煙を始めると、
男性は8年、女性は10年も寿命が短縮します。



リスクは、肺がんだけ？ いいえ、ほとんどのがんに関係します

国内外の長年の研究によって、肺がんに限らず、喫煙はほとんどの部位のがんの原因になると言われています。がんの他にも、脳卒中や虚血性心疾患などの循環器疾患、慢性閉塞性肺疾患（COPD）などの呼吸器疾患、更に生活習慣病の糖尿病、妊娠周産期の異常（早産、低出生体重児、死産、乳児死亡など）、歯周病など、さまざまな病気の原因にもなります。

喫煙によるがんのリスク(男性) (がんになる、またはがんで死亡する危険性)



Katanoda K, et al. J Epidemiol. 2008; 18: 251-64. より作図

早く禁煙すればするほど、寿命を取り戻せます

35～40歳で禁煙すれば喫煙前の余命を取り戻すことができます。また、50歳で禁煙しても6年、60歳なら3年寿命を延ばすことができると言われています³⁾。いくつになっても、禁煙が遅すぎることはありません。先送りせず、禁煙する気になった時がやめ時です。

3) Doll R, et al. BMJ. 2004; 328 (7455): 1519.

誰かのたばこの煙を吸うだけで 喫煙者と同様のリスクがあります

POINT!

- 他人のたばこの煙を吸うだけで、喫煙者と同じ病気のリスクがある
- たばこの煙は70種類以上の発がん性物質を含む
- 分煙してもたばこの臭いを嗅いだけで健康被害を受ける

喫煙者が吸い込む煙と同じくらい 周囲の人が吸い込む煙は有害です

たばこの煙には三大有害物質であるニコチン、タール、一酸化炭素の他にも70種類以上の発がん性物質が含まれています。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、他人の煙を吸うと、少しの量でも大きな健康被害を受けるという報告があります⁴⁾。また、2016年8月には国立がん研究センターより、受動喫煙による日本人の肺がんリスクは約1.3倍になることが発表されるなど、受動喫煙のリスクは科学的にも証明されています⁵⁾。

4) Barnoya J, et al. Circulation. 2005; 111: 2684-98. 5) Hori M, et al. Jpn J Clin Oncol. 2016; 46: 942-51.

たばこの三大有害物質

ニコチン

依存症にさせる作用があります。血管を収縮させ、血液の流れを悪くする作用もあり、動脈硬化を促進させます。

タール

たばこのヤニの成分。発がん性物質や発がんを促進する物質が数十種類以上含まれています。

一酸化炭素

酸素を運ぶ機能を障害し、酸素不足を引き起こします。動脈硬化を促進させます。



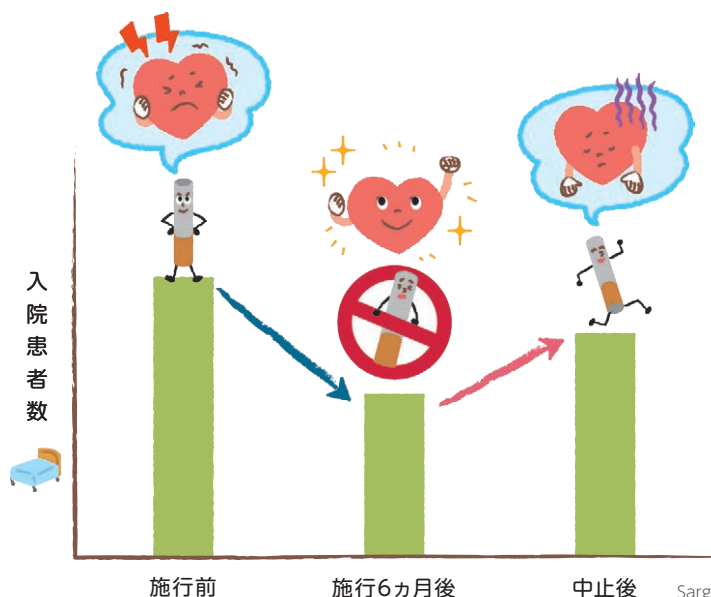
「たばこ臭がする」と感じたら、もう被害にあっています



飲食店などでは、分煙にするためガラスドアで仕切って密閉した喫煙室を設け、出入口にエアカーテンを設置している店がありますが、それでも煙を100%遮断することはできません⁶⁾。人が出入りする際には必ず、体にたばこの煙がまわりついて移動し、有害物質を拡散させるからです。大げさではなく、服や髪の毛、カーテン、家具、壁などからたばこ臭を感じた時には、有害物質を体内に吸い込み、受動喫煙の被害にあっているのです。海外では受動喫煙防止条例の施行によって急性心筋梗塞の入院患者が減少したという事例も報告されています。

6) 厚生労働省: たばこ規制枠組条約第2回締約国会議の概要

受動喫煙防止の取り組みにより、急性心筋梗塞の入院患者が減った事例



米国モンタナ州ヘレナ市では、受動喫煙防止条例を施行後6ヵ月間で急性心筋梗塞の入院患者が40%減少。その後、条例が廃止されると入院患者が増大した。

Sargent RP, et al. BMJ. 2004; 328: 977-80. より作成

コラム

加熱式電子たばこなら、害は少ない？

最近、煙が出ない新しいタイプのたばこが登場しています。その一つが加熱式電子たばこです。たばこの葉を電気で加熱して蒸気を生じさせ、ニコチンを吸い込むものですが、日本禁煙学会によると、紙巻きたばこと同様に依存性があり、発がん性物質を含む有害物質を含んでいることが指摘されています⁷⁾。健康被害の評価もこれからであり、安全性が証明されたものではないことを知っておきましょう。

7) 日本禁煙学会: いわゆる「新しいタバコ」に対する日本禁煙学会の見解. 2016

受動喫煙をなくすためには、 100%禁煙だけが唯一の対策

POINT!

- たばこを吸う夫の妻は、肺がんリスクが1.3倍
- 喫煙者と同居する子どもの尿からはニコチン代謝物を検出

分煙しても完全にはたばこの煙の被害はなくなりません

一人でもたばこを吸っている人がいたら、家族全員の健康が害されることになります。たばこを吸う夫の妻は、夫からの受動喫煙がない人に比べて肺がんのリスクが1.3倍になり⁸⁾、家族に気を使って換気扇の下で喫煙していても、子どもの尿からは大量のニコチン代謝物が検出されたというデータ⁹⁾もあります。同じ空間では、完全にたばこの煙をシャットアウトすることは現実的に不可能です。大切な家族や周囲の人を守る手段はただひとつ、禁煙なのです。

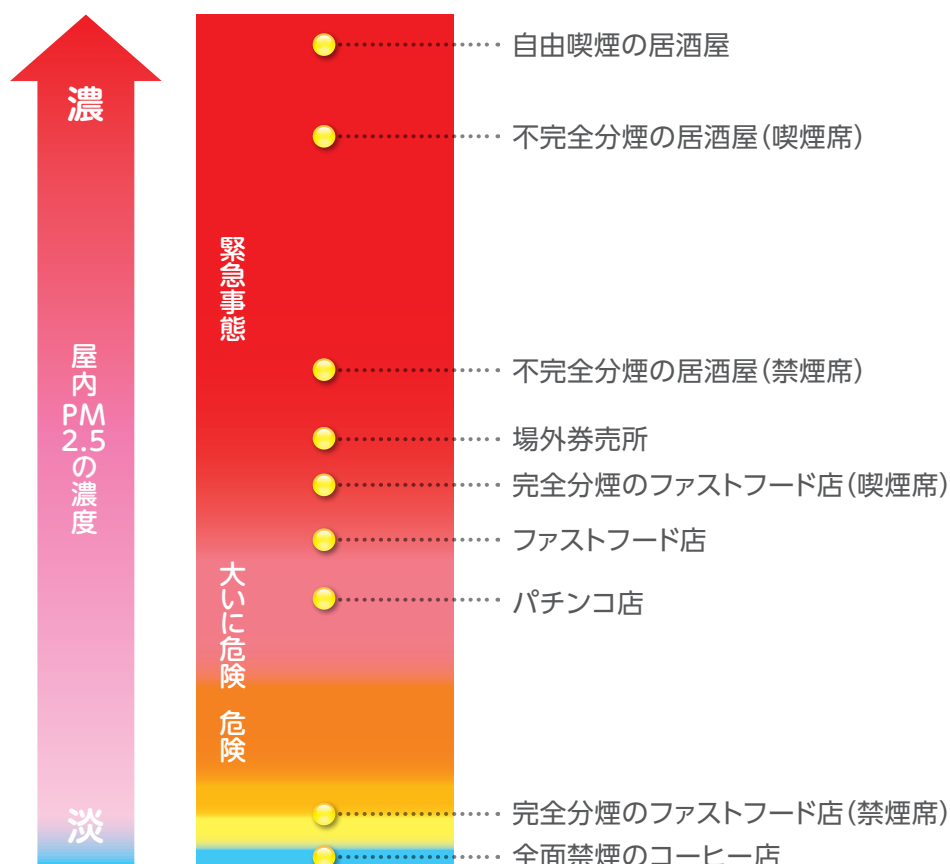
8) Kurahashi N, et al. Int J Cancer. 2008; 122: 653-7. 9) Johansson A, et al. Pediatrics. 2004; 113: e291-5.



ホテルや飲食店の従業員も リスクを負って働いています

今、受動喫煙で問題視されているのが、ホテルや飲食店などで長時間働く従業員の職業的な健康被害です。大学生や高校生など、未成年者がアルバイトとして働く店舗も多く、特に若い女性従業員が受動喫煙の影響を受けると、将来的に不妊や低出生体重児、出生後の乳幼児突然死症候群など、胎児や乳幼児にまで悪影響を与えます。日本が少子化の中で、子どもの健やかな成長を社会全体で支える環境をつくるためにも、諸外国で実施されているような法律・条令による全面禁煙が求められています。

日本の飲食店やサービス業の屋内PM2.5の濃度と危険度



大気汚染の原因としてよく耳にするPM2.5は、直径 $2.5\mu\text{m}$ 未満の微粒子。
たばこの煙もPM2.5です。

やめたくてもやめられない喫煙は「ニコチン依存症」という病気です

POINT!

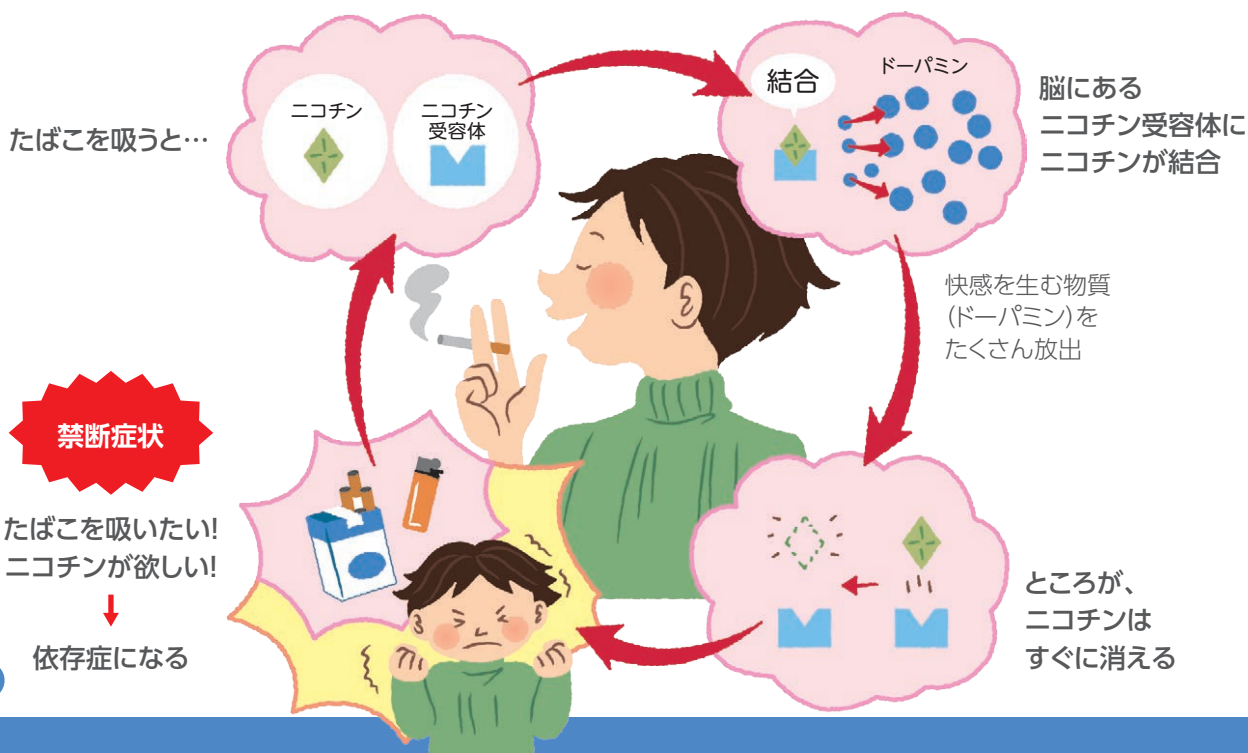
- 喫煙で「集中力が増す」「イライラが消える」は錯覚
- 脳に瞬時に届いて快楽物質を出してすぐに消えるニコチンの作用が依存をつくる
- ニコチンは麻薬と同じくらい依存性が高い

禁煙が難しいのは体も心も依存しているからです

たばこがなかなかやめられない人の中には「禁煙ができるのは意志が強いからだ」と思い込んでいる人がいますが、禁煙できないのは意志の問題ではなく、ニコチン依存症という病気のためだと、まず認識してください。ニコチン依存症の人はニコチンが切れるとイライラやストレスを感じるようになります。ここで喫煙すると脳波が一時的に正常に戻るだけでなく、快感物質(ドーパミン)も放出されるため、「たばこでリラックスできる」と錯覚してしまうのです¹⁰⁾。

10) Dani JA, et al. Neuron.1996; 16: 905-8

たばこがやめられなくなるニコチンのワナ！



ニコチン依存症の強さは 麻薬と同じくらいやっかい

ニコチン依存症になりやすいのは、たばこの煙を吸い込んだ途端にニコチンが肺から急速に吸収されることも関係しています。喫煙を開始して約7秒でニコチンが作用し、イライラ解消が実感されるため、脳で喫煙がよいものだとして認識され、ニコチン依存が強化されます。ただし、ニコチンの影響はなくなるのも早く、イライラやストレスが再び出現します。これが「ニコチン切れ」という離脱症状(禁断症状)です。ニコチン依存症から抜け出すのは、ヘロインやコカインをやめるのと同じくらい難しいと言われています。

ニコチンは、ヘロインやコカインなどの麻薬と 同じくらい依存性が高い！

■使用者が依存症になる割合

ニコチン > **ヘロイン** > **コカイン** > アルコール > カフェイン

■依存症になった人の禁断症状の強さ

アルコール > **ヘロイン** > **ニコチン** > **コカイン** > カフェイン

■依存症の人がやめる難しさの度合い

【**コカイン** = **ヘロイン** = アルコール = **ニコチン**】 > カフェイン

Royal College of Physicians: Nicotine Addiction in Britain: A Report of the Tobacco Advisory Group of the Royal College of Physicians. 2000 より作図

コラム 口の中の病気にも気をつけて！

喫煙していると歯周病にかかりやすいことが分かっています。歯周病が怖いのは、進行すると歯を失う原因になるだけでなく、全身の健康にも影響することです。その他、ヤニで歯が黒くなる、ひどい口臭がするなど、美容やエチケット面でもマイナスばかりです。お口の健康のためにも、禁煙したいものですね。

医療機関でなら 比較的楽に、より確実に禁煙できます

POINT!

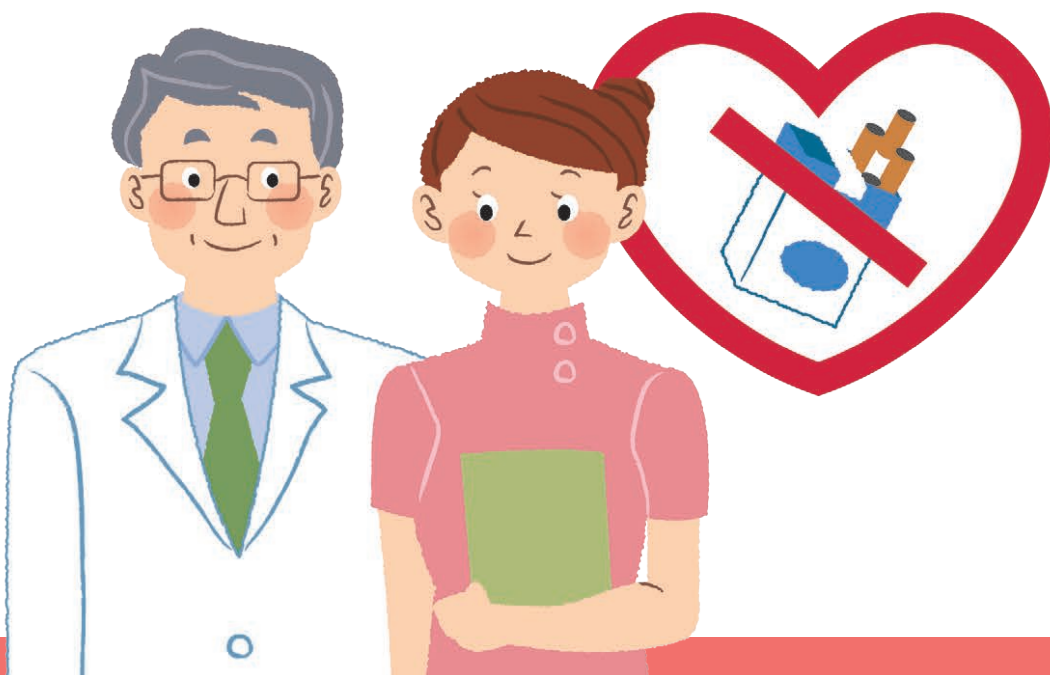
- 禁煙補助薬を使うことで離脱症状が抑えられ、比較的楽にやめられる
- 禁煙外来の利用で、成功率は7～8割

まずはかかりつけ医に相談してみましょう

喫煙者の多くは「禁煙はつらくて苦しいもの」と思っているかも知れませんが、それは大きな間違いです。医師と一緒に取り組めば、比較的楽に、より確実に、しかも費用もあまりかけずに禁煙できますから、まずはご自身のかかりつけ医に相談してみてください。最近は、禁煙外来を設けた病院やクリニックが増えていますし、内科や循環器科、心療内科、婦人科など、さまざまな診療科でも禁煙治療が受けられます。

禁煙を始めて2、3日はニコチン切れのイライラやストレスなどの離脱症状が現れますが、医療用医薬品の禁煙補助薬（飲み薬や貼り薬）を使うことにより、離脱症状を和らげることができます。また医師や看護師が話を聞き、一人ひとりに合ったアドバイスをしてくれるため、禁煙治療の成功率は7～8割¹¹⁾と成果が上がっています。

11) 中央社会保険医療協議会：診療報酬改定結果検証に係る特別調査（平成21年度調査）
ニコチン依存症管理料算定保険医療機関における禁煙成功率の実態調査報告書



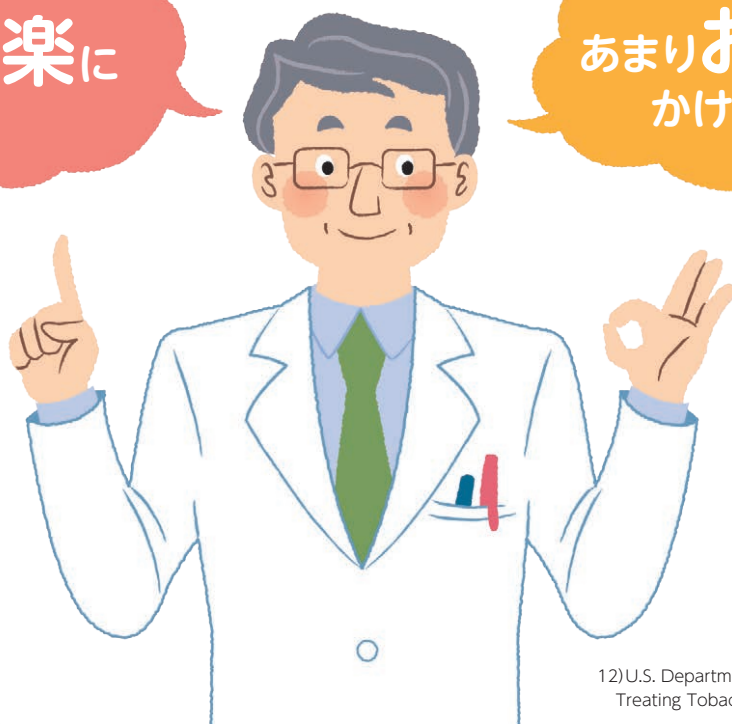
禁煙補助薬やカウンセリングで
禁煙成功率が
それぞれ2～3倍¹²⁾アップ

禁煙補助薬で禁断症状が
抑えられるから楽に無理なく
禁煙できる

より**確実に**

比較的**楽に**

あまり**お金を**
かけずに



健康保険が
使える場合は、
1日1箱喫煙する場合の
たばこ代よりも
治療費の方が安い

12) U.S. Department of Health & Human Services:
Treating Tobacco Use and Dependence. 2008

CHECK!

こんな症状があったら、ニコチン依存症？

- ☐ 自分が吸うつもりの本数より、ずっと多い本数のたばこを吸ってしまう
- ☐ たばこが吸えないような仕事やつき合いを避けたことがある
- ☐ 禁煙や本数を減らした時、
たばこが欲しくてたまらなくなることがあった
- ☐ 吸う本数を減らした時、イライラする、怒りっぽくなる、憂うつになる、
頭痛がするなどの症状がでたことがある
- ☐ 病気で身体がづらいにもかかわらず、
たばこを吸ってしまったことがある



薬とカウンセリングの両輪で 禁煙を成功させます

POINT!

- 最新の禁煙治療はたばこに依存する心も治療する
- 健康保険を利用すれば、1日の治療費は約230円

禁煙外来は、 心理療法と薬物療法を併用します

禁煙を決意したとしても、「長年の習慣をやめた口さみしさをどう埋めたらよいのか」「仕事のイライラの解消法が分からない」などの不安や心配から禁煙をあきらめてしまう人がいます。しかし、たばこをやめても失うものは何もありません。健康が手に入り、たばこを吸う場所を探す必要がなくなり、金銭的な余裕も生まれます。無用な不安や心配は、専門家と一緒に対処していきましょう。

健康保険の適用で治療費は 1日当たり約230円(2017年2月現在)※自己負担は3割として計算

健康保険で治療を受けるには、自らが直ちに禁煙をしたいと望んでいること、スクリーニングテストでニコチン依存症と診断された人など、いくつかの条件があります(2016年4月から高校生など未成年も対象)が、治療費は1日当たり約230円。

1日のたばこ代より安い金額で、一生分のたばこ代が節約できるかも知れません。

コラム

たばこ税を上回る医療費!

日本のたばこ価格の6割は消費税を含めた税金です。財務省のたばこ税収は、年間約2兆円以上。重要な財源である一方で、喫煙で国民が健康を害し、医療費を底上げしているため、たばこ税の収入をはるかに上回る経済損失があるという試算もあります。たばこ税を、医療費を賄う財源にという声も挙がっています。

たばこの誘惑に負けないよう 個々の患者さんに合わせて実践的なサポートをします

禁煙外来のカウンセリングでは、患者さんそれぞれの性格や健康状態、生活に合わせて、禁煙がうまくいく自己管理法やたばこを吸いたくなかった時の対処法、喫煙を再開しやすい状況の予測や回避の仕方など、実践的なアドバイスをしています。こういった心理療法に加えて、薬物療法を併用することで、更に効果を上げています。禁煙の足を引っ張るのは、脳に刻まれた「たばこがおいしかった」という記憶ですが、禁煙補助薬を使うとたばこをまずく感じるようになり、心の依存からも楽に離れることができます。



お住まいや職場の近くにある禁煙外来・禁煙クリニックを
調べることもできます。

—— 全国の禁煙外来・禁煙クリニック一覧 ——

<http://www.nosmoke55.jp/nicotine/clinic>

禁煙治療に保険が使える医療機関は、全国で16,568施設
全内科医療施設数に占める割合15.1%(2017年3月2日現在)

日本医師会は組織をあげて禁煙推進活動に取り組んでいます。
たばこと病気のことを明らかにしていくと同時に、
みなさまの禁煙に協力していきたいと思います。

禁煙推進に関する日本医師会宣言

禁煙日医宣言

1. 我々は、医師及び医療関係者の禁煙を推進する。
2. 我々は、全国の病院・診療所及び医師会館の全館禁煙を推進する。
3. 我々は、医学生に対するたばこと健康についての教育をより一層充実させる。
4. 我々は、たばこの健康に及ぼす悪影響について、正しい知識を国民に普及啓発する。
特に妊婦、未成年者に対しての喫煙防止を推進する。
5. 我々は、あらゆる受動喫煙による健康被害から非喫煙者を守る。
6. 我々は、たばこに依存性があることを踏まえて、禁煙希望者に対する医学的支援のより一層の充実を図る。
7. 我々は、禁煙を推進するための諸施策について、政府等関係各方面への働きかけを行う。

(2003年3月)

発行：公益社団法人 日本医師会

企画制作：日本医師会 広報課、地域医療第三課

〒113-8621 東京都文京区本駒込2-28-16

TEL 03-3946-2121 FAX 03-3946-6295

<http://www.med.or.jp>

2017年3月