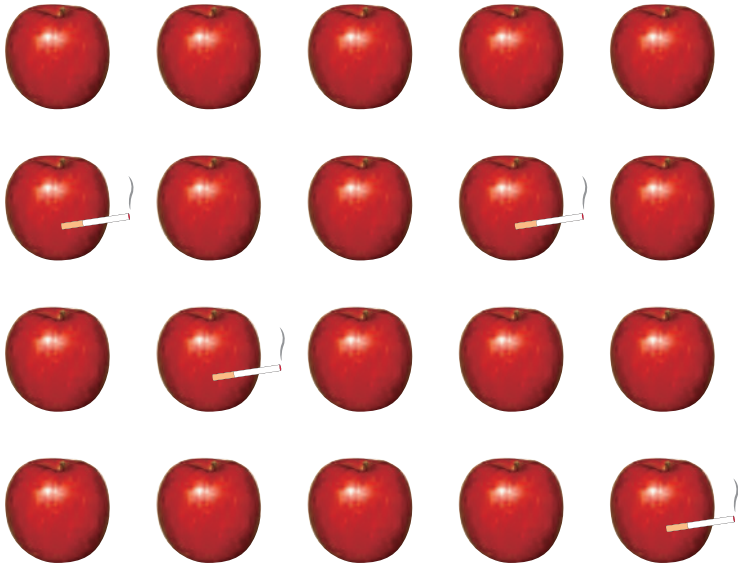


A

SMOKE or ...



はじめに

この冊子は喫煙や受動喫煙による女性特有のリスクなどを
知っていただき、行動に結びつけていただく際の一助となる
ことを目的に作成した、京都府オリジナルパンフレットです。

京都府では、京都府がん対策推進計画の目標達成に向けて
「京都府受動喫煙防止憲章」の推進や禁煙支援体制の充実、
改正健康増進法の周知啓発を行っています。

目次

1. SMOKE or Quit	1
2. SMOKE or Clean	3
3. SMOKE or Health	5
4. SMOKE or Beauty	7
5. SMOKE or Love	9
6. SMOKE or Start	11
7. SMOKE or Treat	15
8. SMOKE or Money	17
9. SMOKE or Smoke	19

SMOKE or Quit

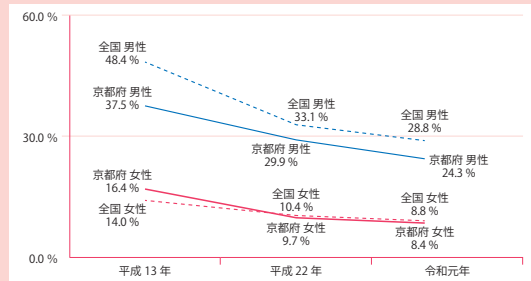
たばこを吸う人って減ってるの？

1 最近の喫煙率について

京都府においては、平成13年から令和元年までの約20年間に

- ♣ 男性喫煙率は37.5% → 24.3%と減少し
- ♥ 女性喫煙率も16.4% → 8.4%と半減しています

京都府における男性の喫煙率は、全国でみると最も低い値となっており、男女全体でみても、3番目に低い値となっています！



(参考)

(国民生活基礎調査)

全国でみると20歳代女性の喫煙率は、平成21年16.2% → 令和元年7.6%と大きく減少しています。(国民健康・栄養調査より)

SMOKE or Clean

最近、禁煙の施設やお店が増えてきたよね



2 たばこ対策は日本を含め、世界中で取り組まれています

たばこ規制枠組条約（FCTC）2005年2月発効

保健分野における初めての多国間条約。

たばこの消費等が健康に及ぼす悪影響から、現在及び将来の世代を保護することを目的とし、たばこに関する広告、包装上の表示等の規制などについて定めています。

健康増進法 第26条 令和2年4月施行

「国、都道府県、市町村、多数の者が利用する施設及び旅客運送事業自動車等の管理権原者その他の関係者は、望まない受動喫煙が生じないよう、受動喫煙を防止するための措置の総合的かつ効果的な推進を図るため、相互に連携を図りながら協力するよう努めなければならない。」と定めています。

SMOKE or Health

からだに悪いのはわかっているけど・・・

3 日本では1年間に能動喫煙が原因で約12～13万人、受動喫煙が原因で約1.5万人が死亡したと推定されます。

(厚生労働省「喫煙と健康 喫煙の健康影響に関する検討会報告書」より)

これは交通事故による年間死者数の30倍超にあたり、約4分間に1人が喫煙が原因で亡くなっていることとなります。

👤 喫煙により病気にかかるリスクが確実に高まります

たばこの煙にはニコチン、一酸化炭素、タールのほか、カドミウム、ヒ素、ダイオキシンなどの有害物質が多数含まれており、たばこを吸うと、肺がんをはじめとする多くのがん、虚血性心疾患、肺気腫などの慢性閉塞性肺疾患などの病気で死亡するリスクが高くなります。

👤 喫煙開始年齢が早いほど・・・

ニコチン依存に陥りやすく、あとで禁煙しようとしてもやめにくくなります。

また、病気で死亡するリスクが高まり、特に青少年期に吸い始めた場合は、がんや虚血性心疾患で死亡するリスクがとりわけ高くなります。

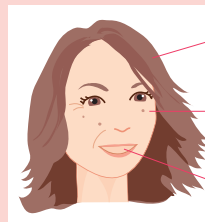
SMOKE or Beauty

吸っててもキレイ？

4 女性の喫煙には女性特有のリスクがあります

◇まず、美容の大敵！ Smoker's Face

喫煙者は、年齢よりも顔のしわが増えたり頬がこけたりして「Smoker's Face」という特有の顔つきになります。



髪の手が抜けやすくなります

シミ・そばかすができやすくなります

ヤニ・歯の黄ばみ・口臭・歯周病の原因になります

◇そして、女性特有のがんへも影響

国立がん研究センターによると、子宮頸がんは喫煙との関連が「確実」とされ、乳がんは「可能性あり」と報告されています。

SMOKE or Love

私だけの問題じゃないの？



5 赤ちゃんにも影響します

◇流産や早産が起こりやすくなります

たばこを吸っている妊婦は、吸わない妊婦より、妊娠する能力の低下・早期破水・前置胎盤・胎盤異常・早産や妊娠期間の短縮の危険性が高くなります。

また、吸う本数が増えるほど、より早産の危険性が高くなります。

◇小さい赤ちゃんが生まれやすくなります

女性の喫煙は、胎児の成長が制限されたり低出生体重の原因となります。また出生後に、乳幼児突然死症候群 (SIDS: Sudden Infant Death Syndrome) を引き起こす可能性が指摘されています。

6 受動喫煙

自分は吸ってなくても、喫煙者と一緒にいるだけで、少量のたばこを自分で吸ったのと同じような状態になってしまいます

たばこの煙は喫煙者本人がフィルターを通して吸う主流煙と、火の付いたたばこの先から立ち上る副流煙に分けられますが、副流煙に含まれる化学物質は、主流煙に含まれる成分とほぼ同じですが、主流煙よりも多くの有害化学物質を含むことがわかっています。

SMOKE or Start

いつかするなら今せーへん？



7 今から禁煙しても遅くありません

禁煙したその時から、こんな効果があります。

直後	20分後	8時間後	24時間後	数日後	2週間 3ヶ月後	1ヶ月後 9ヶ月後	1年後	10~15 年後
周囲の人をたばこの煙で汚染する心配がなくなる。	血圧と脈拍が正常値まで下がる。手足の温度が上がる。	血中の酸化炭素濃度が下がる。血中の酸素濃度が上がる。	心臓発作の可能性が少なくなる。	味覚や嗅覚が改善する。歩行が楽になる。	心臓や血管など循環機能が改善する。	せきや息切れが改善する。スタミナが戻る。気道の自浄作用が改善し、感染を起しにくくなる。	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。	種々の病気になるリスクがたばこを吸わない人のレベルまで近づく。

(英国たばこ白書、Smoking kills 1998)

◇禁煙の効果

- ・ 顔色や胃の調子が良くなったり、目覚めがさわやかになるなど、日常生活の中で実感できる色々な効果があります。
- ・ 家族から喜ばれたり、何事にも自信がついたりすることも禁煙に成功された方々の体験からわかっています。
- ・ ニコチン切れで「イライラ」したり、家族から毎日のように「タバコ臭い」「煙たいからベランダで吸って」などと非難されるストレスがなくなって「禁煙したら家庭内がなごやかになった」と話す禁煙成功者もいます。

ニコチン依存度チェック

たばこ依存には、習慣的な依存とニコチン依存の2つの依存があり、喫煙習慣の本質はニコチン依存にあります。ニコチン依存度をチェックしましょう。

問	設問内容	はい (1点)	いいえ (0点)
1	自分が吸うつもりよりも、ずっと多くタバコを吸ってしまうことがありましたか？		
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？		
3	禁煙や本数を減らそうとしたときに、タバコがほしくてほしくてたまらなくなることがありましたか？		
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、落ちつかない、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）		
5	問4でうかがった症状を消すために、またタバコを吸い始めることがありましたか？		
6	重い病気にかかったときに、タバコ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？		
7	タバコのために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？		
8	タバコのために自分に精神的問題（※）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？		
9	自分はタバコに依存していると感じることがありましたか？		
10	タバコが吸えないような仕事やつきあいを避けることが何度ありましたか？		

TDS ニコチン依存度テスト

5点以上が「ニコチン依存症」と診断されます。

※（注）禁煙や本数を減らした時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、不安や抗うつなどの症状が出現している状態。

Step 1 自分の力で禁煙される場合

禁煙のノウハウを試してみましょう

- ・禁煙を始める日を決める
- ・禁煙宣言により決意を固める
- ・喫煙行動や禁煙達成状況を記録する
- ・吸いたくなる場所や状況を避ける
- ・吸いたくなったら別の行動をする
- ・うまくできたら自分で自分をほめる
- ・勧められたときの断り方を考えて練習しておく
- ・再喫煙しそうな状況や対処法を事前に考えておく
- ・失敗したときは今回の経験が次回に役立つと考えるようにする
- ・家族や友人などに協力を依頼しておく


Step 2 自力での禁煙が難しい場合は、禁煙補助剤がおすすめです

薬局、薬店で購入可能 → ニコチンガム、ニコチンパッチ（市販用）

医師の処方箋が必要 → ニコチンパッチ（医療用）、飲み薬

Step 3 禁煙補助剤だけでなく、専門家のサポート（禁煙外来）を受ける方が確実に禁煙しやすくなります

禁煙外来はインターネットで検索することができます



SMOKE or Treat

禁煙外来ってどんなところ？

8 禁煙外来とは、たばこをやめたい人向けに作られた専門外来のことです。

カウンセリングや生活指導といった精神面での禁煙サポートや、ニコチンガム、ニコチンパッチを使用したニコチン置換療法などによる禁煙治療が行われます。

2006年4月から禁煙治療が保険適用されることになりました。

健康保険による診療が受けられる方

- ① 直ちに禁煙することを希望されている方
- ② ニコチン依存症に係るスクリーニングテスト (TDS) でニコチン依存症と診断された方 (TDS 5点以上)
- ③ 35歳以上の場合、プリクマン指数 (= 1日の喫煙本数 × 喫煙年数) が200以上の方
- ④ 禁煙治療を受けることを文書により同意された方

禁煙治療に「遅い」はありません。

☆禁煙治療は約3ヶ月 (5回) ※

☆治療費用は、約13,000円~20,000円程度 (自己負担が3割の場合) ※

☆土曜日の受診や、途中でオンライン診療を利用できる医療機関もあります！

☆加熱式たばこも禁煙外来の対象です！

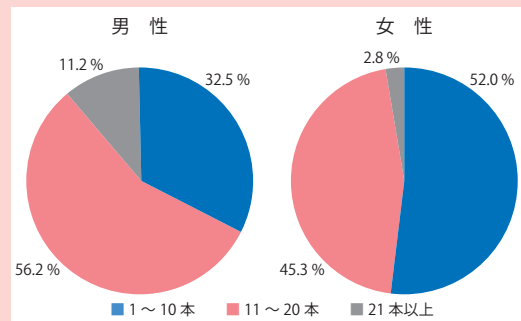
※治療内容等により期間及び費用等は異なります。

SMOKE or Money

たばこを買うお金で出来ること



9 1日の喫煙本数（2019年）



国民健康・栄養調査より作成

たばこを買うお金で出来ること

550円のたばこを2日で1箱（20本）吸う喫煙者のたばこ代金は…

	たばこ代金合計
1ヶ月	約 8,250 円
1年	約 99,000 円
10年	約 990,000 円
30年	約 2,970,000 円



禁煙することで、健康になる上に、お金も貯まります！！

SMOKE or Smoke

加熱式たばこは安全？

10 加熱式たばこについて

現在、日本には多くの加熱式たばこが流通しています。

加熱式たばこについて、正しい知識を持ちましょう。

正しい知識を持つことは、正しい選択をすることに繋がります。

加熱式たばこに関する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。そのため、他のたばこ製品と同様、たばこに関する政策や規制の対象とするべきである。

(出典) Heat-Not-Burn tobacco products information sheet

紙巻きたばこから加熱式たばこに変更しても、
禁煙ができたということにはなりません！！



たばこのない生活を手に入れよう
京都府健康福祉部健康対策課 <https://www.pref.kyoto.jp/tobacco/>