



知って**得**する

# 禁煙ガイド

今度こそ禁煙!あなたの禁煙をサポートします!!



## やめたら こんないいことがありますよ!



禁煙を始めるのに「遅すぎ」はないのです。禁煙の効果はすぐに現れます!!

直後	●周囲の人をたばこの煙で汚染する心配がなくなる。
20分後	●血圧と脈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。
48時間後	●味覚や嗅覚が改善する。歩行が楽になる。
2週間~3ヶ月後	●循環機能が改善する。肺機能が30%改善する。
1~9ヶ月後	●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、感染を起こしにくくなる。
1年後	●喫煙によって高まった虚血性心疾患のリスクが半減する。
10~15年後	●種々の病気にかかるリスクがたばこを吸わない人のレベルまで近づく。

●その他にも...

お金が貯まる  
1箱300円として、  
1年で約11万円!

時間ができる

まわりの人が  
喜んでくれる



## 見直してみませんか。タバコのこと。

日本で1年間に、喫煙が原因で死亡したと推定されるのは約20万人(2008年現在)

### 喫煙と非喫煙 双子(一卵性)の肌の老化

一卵性の双子のうち一人がタバコを吸い続けた場合、こんなに肌の老化に差が出ます



(注)：この写真は双子がメーキャップして作った将来予想です イギリスBBC作成

タバコの煙にはニコチン、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、タバコを吸うと、肺がんを始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、胃潰瘍などの病気で死亡するリスクが高くなります。

タバコから立ち上る煙(副流煙)や吐き出される煙を吸うと…

発育の途中にある子どもの脳組織や骨格、呼吸器は、大人よりもタバコの煙に含まれる有害物質によって、重大なダメージを負います。



京都府医師会, Be Well vol.36.2008

## どうしてやめられないの?

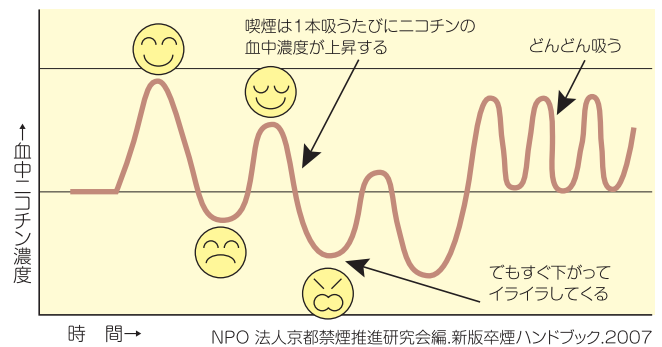
タバコを吸うことは「ニコチン依存」という薬物依存症のひとつだから、やめようと思ってもなかなかやめられないのです。

**Q** ニコチン依存って?

**A** タバコを吸うことで本当にリラックスできたり、ストレス解消になったり、集中力が増したりするのでしょうか?それこそ「ニコチン依存」のワナなのです。



認定内科専門医会、喫煙と健康に関するスライド集,2006



NPO 法人京都禁煙推進研究会編,新版卒煙ハンドブック,2007

「ニコチン依存」には「身体的依存」と「心理的依存」の2種類があります。

タバコを吸うとタバコの煙に含まれるニコチンは、脳に気持ちがいいと思込ませます。しかしそれは一瞬だけで、その後はニコチン離脱症状(禁断症状)が起こります。これは、ニコチンの「身体的依存」のためなのです。

こうして喫煙を繰り返すうちに、タバコが生活の一部となり習慣になっていきます。これが「心理的依存」です。

### ニコチン離脱症状(禁断症状)とは…?

症状の現れ方は人さまざまで、症状がまったく出ない人もいます。

- タバコが吸いたくてたまらなくなる
- 頭痛、ねむけ、脱力感
- 便秘や下痢
- イライラする、落ち着かない
- 手に汗をかく、手指がしびれる
- 気分が落ち込む

## ニコチン依存度をチェックしてみましょう!

次の6項目について、あてはまる回答の点数を合計してください

FTND(Fagerstrom Test for Nicotine Dependence)指数

質問	0点	1点	2点	3点
①起床後、何分で最初の喫煙をしますか?	61分以後	31~60分	6~30分	5分以内
②寺院や、図書館、映画館など、喫煙を禁じられている場所で禁煙する事が難しいですか?	いいえ	はい		
③1日の喫煙の中でどれが一番やめにくいですか?	その他	朝最初の1本		
④1日に何本吸いますか?	10本以下	11本~20本	21本~30本	31本以上
⑤他の時間帯より起床後数時間に多く喫煙しますか?	いいえ	はい		
⑥ほとんど1日中、床に伏しているような病気の時でも喫煙しますか?	いいえ	はい		

あなたの合計点数  点

0~3点▶

ニコチン依存度が低い  
「ライトスモーカー」です。

自分の力で禁煙することが可能です。  
禁煙支援ホームページが役立ちます。

4~6点▶

ニコチン依存度が普通の  
「ミドルスモーカー」です。

自力での禁煙が難しい場合は、禁煙補助剤  
(ニコチンパッチ・ガム)がおすすめです。

7~10点▶

ニコチン依存度が高い  
「ヘビースモーカー」です。

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。

## 禁煙支援情報コーナー

### ◇お薬による禁煙治療

ニコチンの身体的依存のため、禁煙により離脱症状(禁断症状)が起こり、自分の意志だけでは禁煙がスムーズに行かない場合があります。スムーズな禁煙をサポートする方法として、「ニコチンパッチ」「ニコチンガム」「ニコチンを含まない飲み薬」による治療があります。

「ニコチンパッチ」や「ニコチンガム」は医師の処方がなくとも薬局、薬店でも購入できます。それぞれお薬によって効き方や使い方、副作用などが異なりますので、医師や薬剤師などの専門家に相談し、個々の身体の状態に合わせて使用されることをお勧めします。



### ◇病院や医院での禁煙治療(禁煙外来)

個々の状態に合わせ、薬物療法を受けながら、専門の医師や看護師等による禁煙支援を受けることができます。

<医療保険で治療を受けるための条件>

- ① ただちに禁煙しようと考えていること
- ② 喫煙係数(ブリンクマン指数=1日の喫煙本数×喫煙年数)が200以上
- ③ タバコ依存症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

詳細は各医療機関へ  
お問い合わせください。



# らくらく卒煙 「あいうえお」

たばこをやめるということは、タバコによって変えられてしまった体のクセ、心のクセから「卒業」することです。  
そう、「禁煙」ではなく「卒煙」、未来に向けての出発です。

## あ かるくやめよう

「タバコをやめるのって難行苦行だ」と思っていないですか？そこが大きな間違いです。タバコを吸わないで暮らす、という新たな技術をマスターすると考えれば、禁煙も一種のスポーツなのです。

## い っきにやめよう

減らしてやめようとか、軽いタバコにしてみようとか思っていないですか？一見無理がないようですが、これではうまくいきません。「えい！」というふんざり、いきおいが大切なのです。

## う ごいてやめよう

手持ちぶさたでつつい、ということはありませんか？これが習慣。クセになっているのです。からだを動かし、お茶や水を飲んで口を動かし、おいしい空気を吸って気分転換。という風に、新しい生活パターンを作りましょう。

## え んをむすんでやめよう

禁煙外来や卒煙コンテスト(京都禁煙推進研究会のホームページ)、禁煙関連の本や禁煙した方の話など、いろいろまわりにあるものを利用しましょう。

## お きあがりこぼしでやめよう

卒煙はスポーツです。特殊な技術は必要でなく、誰でもできるスポーツと同じです。どんな簡単なスポーツでも最初の1回でうまくいく人はまれです。一般に1回で卒煙できるのは10人に1人。平均3~4回は失敗します。失敗は成功のもと。七転び八起きで行きましょう。

出典：京都禁煙推進研究会編、  
新版卒煙ハンドブックより

### 禁煙に役立つホームページ

「厚生労働省の最新タバコ情報 TOBACCO or HEALTH」<http://www.health-net.or.jp/tobacco/front.html>

「京都府のたばこ対策情報」<http://www.pref.kyoto.jp/tobacco/index.html>

「京都府医師会」<http://www.kyoto.med.or.jp/index.html>

禁煙治療を実施している医療機関の一覧が閲覧可能

「NPO法人京都禁煙推進研究会」<http://web.kyoto-inet.or.jp/people/zensyou/>

京都でたばこ対策の活動を展開するNPO法人



きょうと健康長寿推進山城南地域府民会議 喫煙対策部会

問い合わせ先

事務局 京都府山城南保健所 保健室

〒619-0214 木津川市木津上戸18-1

TEL:0774-72-0981 FAX:0774-72-8412

<http://www.pref.kyoto.jp/yamashiro/ho-minami/sukoyaka.html>