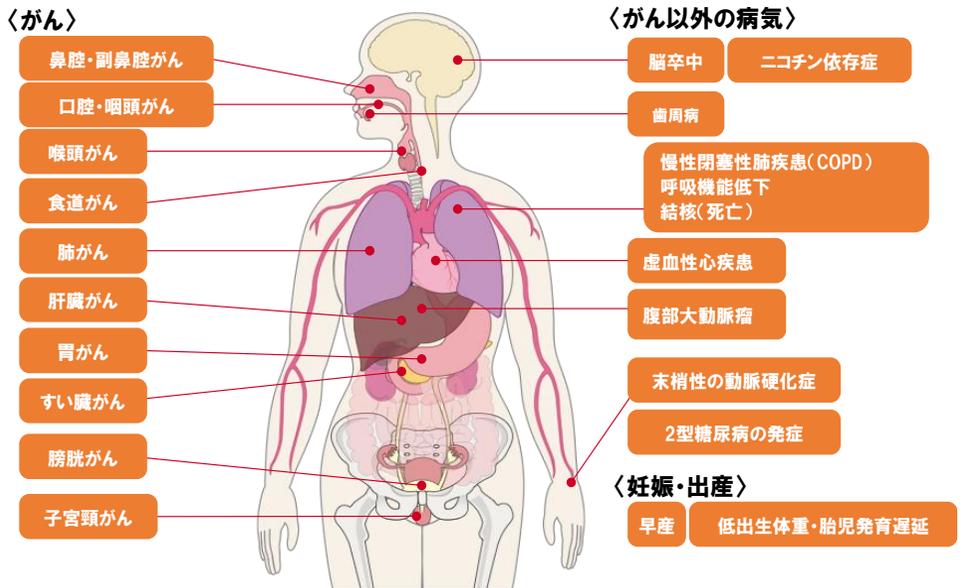


# こんなにあるたばこの害

# 上手に禁煙するために

## 1. 本人への影響

日本人が命を落とす最大の原因が【たばこ】です。脳卒中や心臓病をはじめ、多くの病気と関係し、年間で約13万人がたばこが原因で亡くなっていると報告されています。



(厚生労働省検討会報告書 喫煙の健康影響に関する検討会編: 喫煙と健康、2016)

## 2. 周囲への影響

たばこの煙には5000種類以上の化学物質、70種類の発がん物質が含まれています。わが国では、受動喫煙が原因で、脳卒中、虚血性心疾患、肺がん、乳幼児突然死症候群(SIDS)の病気と年間1万5千人が死亡していると推計されています。

これまでマナーとして配慮されてきた受動喫煙ですが「望まない受動喫煙」をなくすため、令和2年4月1日から、東京都受動喫煙防止条例によって、飲食店や公共施設など、多くの施設において屋内での喫煙が禁止となりました。

## 3. 新型たばこについて

新型たばこには、たばこ葉を加熱してエアロゾル状のニコチンを吸引する「加熱式たばこ」と、溶液を加熱・吸引する「電子たばこ」があります。加熱式たばこは紙巻きたばこに比較し煙に含まれる主要な発がん物質は少ないものの、ニコチンについては同程度に含む製品もありニコチン依存症になる可能性があります。

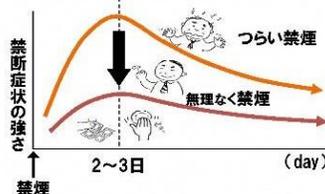
新型たばこは販売されて間もないため長期間の使用に伴う健康影響の詳細は、まだ明らかではありませんが、健康に影響を与える有害物質が含まれているという事は明確です。

## 1. 禁煙に成功しやすい方法とは？

禁煙は自力でも可能ですが、医療機関での禁煙治療や禁煙補助薬を利用すると、ニコチン切れの症状を抑えることができるので、比較的楽に、しかも自力に比べて3～4倍禁煙に成功しやすくなることがわかっています。

## 禁煙治療を利用することのメリット

### ①比較的楽にやめられる



### ②より確実にやめられる

禁煙の可能性が  
自力に比べて**3～4倍アップ**

(Kasza KA, et al: Addiction. 108: 193-202, 2013)

### ③あまりお金をかけずにやめられる

保険による禁煙治療とタバコ代の比較 (いずれも12週分の費用)

ニコチンパッチ (貼り薬)	13,080円	VS	タバコ代 (1箱430円、1日1箱)	36,120円
バレニクリン (のみ薬)	19,660円			

(注1) 保険による禁煙治療の自己負担は3割として計算

(注2) ニコチンパッチは8週間、バレニクリンは12週間の標準使用期間として費用を算出

(禁煙治療のための標準手順書 第6版、2014)

## 2. 自分にあった禁煙方法を選ぼう

タイプ別のお勧め禁煙方法の目安です。自分に合った禁煙方法を選びましょう。

禁煙方法	お勧めのタイプ
医療機関で禁煙治療を受ける	<ul style="list-style-type: none"> <li>ニコチン依存度が中程度～高い人</li> <li>禁煙する自信がない人</li> <li>過去に禁煙して禁断症状が強かった人</li> <li>精神疾患など、禁煙が難しい特性がある人</li> <li>薬剤の選択など、禁煙にあたって医師の判断を必要とする人</li> </ul>
薬局・薬店でニコチンパッチやニコチンガムを使ってやめる	<ul style="list-style-type: none"> <li>ニコチン依存度が低い～中程度の人</li> <li>禁煙する自信が比較的人</li> <li>忙しくて医療機関を受診できない人</li> <li>健康保険適用の条件を満たさない人</li> </ul>

# 健康保険で禁煙治療が受けられます！

一定の条件を満たした方は、健康保険で禁煙治療が受けられます。

「楽に」「確実に」「あまりお金をかけずに」禁煙するためにも、医療機関を受診して禁煙治療を受けることをおすすめします。健康保険適用の条件はこちらをチェック！



## 日野市内の禁煙外来

R8.3現在

予約が必要な場合もあるので、あらかじめ電話で確認をお願いいたします。

医療機関名		電話番号	医療機関名	電話番号	
旭が丘	街のクリニック日野・八王子	843-3837	多摩平	胃腸内科・下肢静脈瘤 森末クリニック	589-3030
大坂上	日野駅前ファミリークリニック	506-2885		佐々木クリニック多摩平	585-2591
新町	高瀬内科クリニック	582-7228		関根クリニック	843-2383
高幡	朝比奈クリニック	506-5117	東豊田	日野みんなの診療所	518-8063
	鈴木内科クリニック	599-7021	東平山	佐々木クリニック豊田	585-8063
			南平	さいとう内科クリニック	591-0100

# 受診条件の確認

健康保険で禁煙治療を受けるためには、4つの条件を満たしている必要があります。自己チェックしてみましょう。

- 条件① 現在たばこを吸っていて、ただちに禁煙しようと考えている
- 条件② ニコチン依存症の診断テスト（下表）の結果が5点以上である
- 条件③ 医療機関で禁煙治療の同意書に署名を求められることに同意する
- 条件④ 35歳以上の方については、1日平均喫煙本数×喫煙年数が200以上である  
例）1日平均喫煙本数20本で30年間吸っている場合、20本×30年間=600と計算  
※34歳以下は④の喫煙本数・年数による条件はありません。

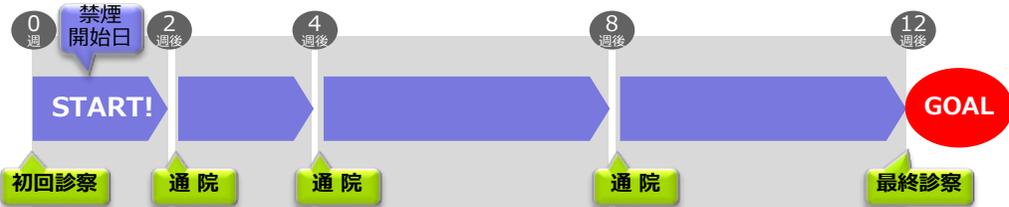
## ニコチン依存症の診断テスト

項目	はい 1点	いいえ 0点
1. 自分が吸うつもりよりも、ずっと多くたばこ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. 禁煙したり本数を減らそうとしたときに、たばこ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. 4でうかがった症状を消すために、またたばこ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、たばこ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. たばこ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. たばこのために自分に精神的問題 <sup>注</sup> 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. 自分はたばこに依存していると感じることがありましたか。		
10. たばこが吸えないような仕事やつきあいを避けることが何度かありましたか。		
合計		

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、不安や抑うつなどの症状が出現している状態。

## 禁煙治療の流れ

★健康保険を使った禁煙治療は、12週間で5回の診察を受けます。



- ・医療機関によって、飲み薬や貼り薬（ニコチンパッチ等）を使うことができます。
- ・治療は5回全て受診したほうが、禁煙成功率が高いことがわかっています。
- ・禁煙できなくても治療は最後まで継続しましょう。