

テレビ診察室

平成28年 8月28日（日） 放送分

～ 禁煙支援について ～

一般社団法人 青森県薬剤師会
常務理事
河原木 智

都道府県別 成人喫煙率（2013年）

	男性	女性
1	青森(40.3%)	北海道(17.8%)
2	佐賀(39.6%)	青森(14.3%)
3	北海道(39.2%)	埼玉(13.1%)
4	福島(38.9%)	大阪(12.9%)
5	秋田(38.2%)	福島(12.1%)

全国平均

33.7%

10.7%

(国民生活基礎調査)

タバコを吸っていると、がんによる死亡の危険性は高くなります

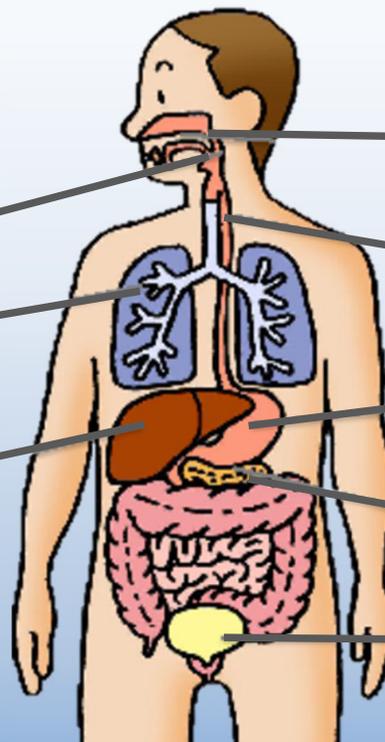


全てのがん
男性 1.97倍、女性 1.57倍

喉頭がん
男性 5.47倍

肺がん
男性 4.79倍、女性 3.88倍

肝臓がん
男性 1.81倍、女性 1.73倍



口腔・口唇・咽頭がん
男性 2.66倍、女性 1.97倍

食道がん
男性 3.39倍、女性 1.90倍

胃がん
男性 1.51倍、女性 1.22倍

膵臓がん
男性 1.58倍、女性 1.73倍

尿路（膀胱、腎盂、尿管）がん
男性 5.35倍、女性 1.86倍

タバコを吸わない人を1としたときの、
タバコを吸っている人のがんによる死亡の危険性

タバコの3大有害物質

一酸化炭素

ヘモグロビンと結合して
酸素の運搬を防げ、
血管を傷つける

ニコチン

血管が収縮し、
血液の流れが
悪くなる



タール

60種類以上の
発がん性物質が
含まれている

この他に
有害物質が
200種類以上

喫煙者の70%はニコチン依存症

- タバコをやめられないのは、意志の弱さではなくニコチンのもつ強い依存性が原因
- 各使用者のなかで依存症になる人の割合
ニコチン > ヘロイン > コカイン > アルコール > カフェイン
- 喫煙習慣は「ニコチン依存症」といわれ、治療が必要な病気とされている

ニコチン依存症（ND：Nicotine Dependence）

身体的依存 （ニコチン依存）

ニコチンを摂取すると・・・

- 少量 → 興奮作用
（目が覚める）
- 大量 → 鎮静効果
（気持ちが落ち着く）

ニコチンが切れてくると・・・

- 喫煙欲求が止まらない
- 集中力の低下
- イライラ、カラダがダルい
- 眠気

心理的依存 （習慣）

喫煙が生活の一部になっている状態

- 起床後の一服
- 食後の一服
- 暇なときに一服
- 仕事の合間に一服
- 口さみしさで一服
- 待ち時間に一服

やめたくても
やめられない
（離脱症状）

禁煙を成功させるためには、2つの依存を克服する必要があります。
ニコチン依存症をよく理解し、禁煙を成功させましょう！！

喫煙習慣を変えるコツ

禁煙が難しいのは「ニコチン依存」と「心理的依存」の二つ原因があるから
心理的依存に対しては「コツ」をつかんで乗り切りましょう

● 吸いたくなったら

- お茶や冷たい水を飲む
- 深呼吸をする
- 朝起きたら熱いシャワーをあびる
- ストレッチや軽い運動をする
- 歯を磨く
- ガムを噛む

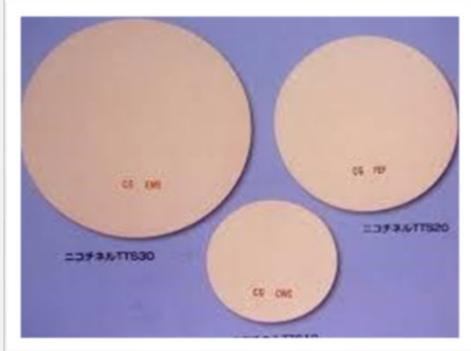
● 誘惑を避ける

- 禁煙し始めは飲み会に行かない
- 喫煙者の近くに行かない

禁煙による離脱症状

- 禁煙を始めるとニコチンの離脱症状（イライラする、集中力の低下など）に悩まされる
- これは、体からニコチンが抜け出すためにみられ時間とともに改善する
- 症状のピークは禁煙してから数日（特に2～3日）で、症状は通常2～3週間続く

禁煙治療に使う薬は3種類

禁煙 補助薬	飲み薬 	貼り薬 (ニコチンパッチ) 	ガム (ニコチンガム) 
入手方法	医療施設	医療施設・薬局	薬局
禁煙率	65.4%	52.3%	41.6%

禁煙方法を選ぶ目安

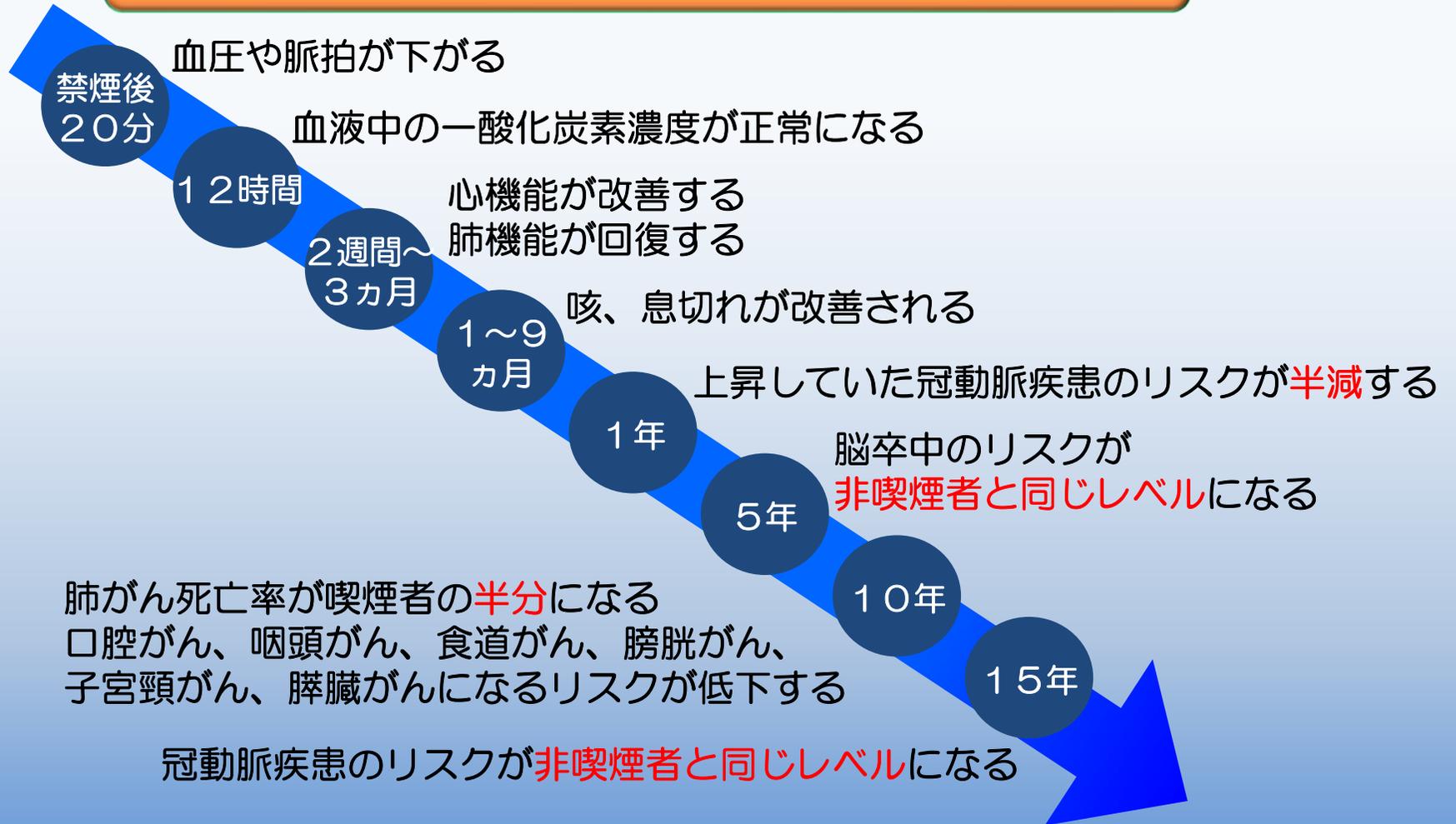
飲み薬、 ニコチンパッチ（医療用）	ニコチンパッチ（市販）、 ニコチンガム
医療機関	薬局
<ul style="list-style-type: none">● 喫煙本数が多い人● 禁煙する自信がない人● 保険適用→ 喫煙年数×1日喫煙本数 ≥200	<ul style="list-style-type: none">● 喫煙本数が少ない人● 禁煙する自信が比較的ある人● 忙しくて医療機関を受診できない人● 保険診療による禁煙治療の条件を満たさない人

禁煙のメリット～金銭面～ (禁煙治療にかかる費用)

	保険診療 (薬剤使用期間)	市販薬 (ニコチン製剤)	
禁煙 補助薬	飲み薬 (12週間) または パッチ (8週間)	パッチ (8~10週間)	ガム (6~12週間)
費用	約13,000~20,000円 (3割負担の場合)	約22,000 ~27,000円	約20,000 ~25,000円

※8~12週分のタバコ代、24,000~36,000円 (1日1箱吸う人を想定)

禁煙のメリット～健康面～



ま と め

- まずは、最寄りの禁煙外来、または薬局へ
- 自分に合った禁煙補助薬を上手に活用し、ニコチン依存症を理解し、禁煙を成功させましょう



平成26、27年 健康介護まちかど相談薬局

- ★ 血圧測定等健康相談
- ★ 認知症早期発見 (脳の健康チェックリスト)
- ★ 介護予防 (基本チェックリスト)
- ★ 心の悩み相談 (ゲートキーパー)
- ★ 禁煙サポート