

テレビ診察室

令和元年 5月26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
地域保健委員会委員長
井上 咲子

都道府県別 成人喫煙率（2016年）

	男 性	女 性
1	佐賀(37.5%)	北海道(16.1%)
2	青森(36.5%)	青森(12.2%)
3	岩手(36.2%)	群馬(10.9%)
4	北海道(34.6%)	神奈川(10.9%)
5	福島(34.4%)	千葉(10.8%)

全国平均 31.1%

9.5%

（国民生活基礎調査）

- タバコを吸い始めたことを後悔したことがある
・・・ 51.0% (全国 7 位)
- 病院で禁煙の治療を受けられることを知っている
・・・ 91.0% (全国 7 位)
- 病院で禁煙治療を受けたことがある
・・・ 4.5% (全国 38 位)
- 禁煙の治療に保険が適用されることを知っている
(「よく知っている」「知っている」と回答した割合)
・・・ 44.0% (全国 41 位)
- 保険が適応されるならば、禁煙治療を受けたい
・・・ 91.0% (全国 3 位)



(「日本全国のニコチン依存度チェック2014」青森県の喫煙者200人の回答)

- ★ 喫煙率は高いが、実は後悔も・・・
- ★ 病院での禁煙治療を知っているが、実際には受けたことは少ない
- ★ 「保険適応されるなら、病院での治療も考えようかな」

これらを吸いたい？

タバコの煙の成分

- ✓ アンモニア
- ✓ ホルムアルデヒド
- ✓ トルエン
- ✓ フェノール
- ✓ ベンゼン
- ✓ シアン化水素
- ✓ カドミウム
- ✓ 一酸化炭素
- ✓ ダイオキシン

✓4000種類以上の化学物質

✓60種類の発がん性物質

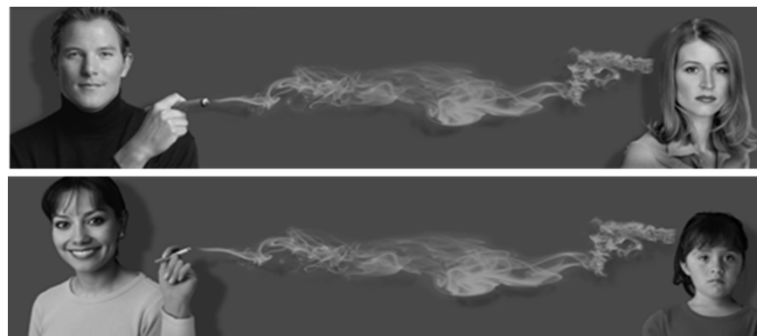
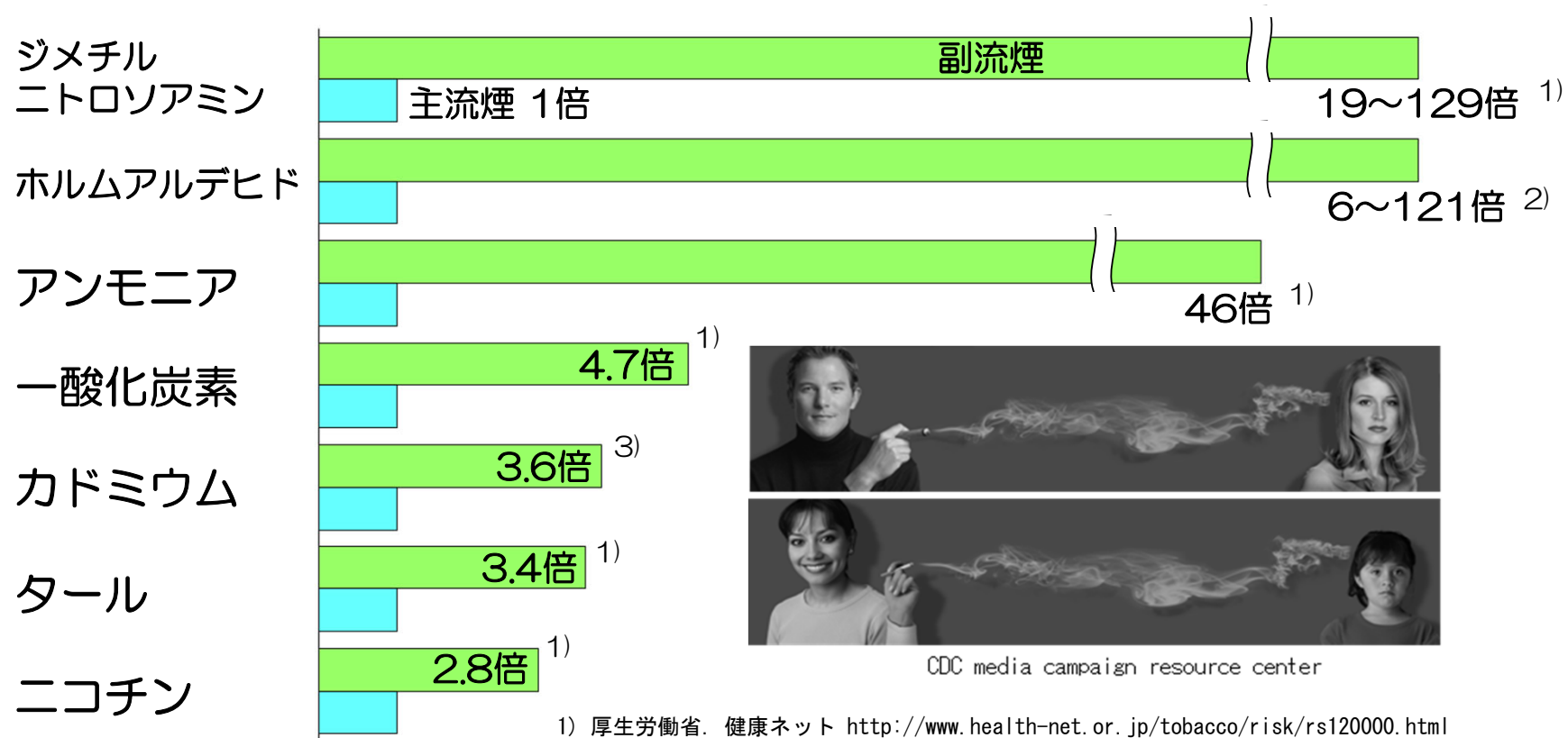
身のまわりの例

- 悪臭源、し尿
- シックハウスの原因、塗料
- シンナーの主成分
- 消毒殺虫剤の主成分
- ガソリンの成分
- 殺鼠剤
- 電池、イタイイタイ病
- 車の排気ガス
- ごみ焼却煙
- ・・・などなど

喫煙と健康問題に関する検討会編. たばこ煙の成分: 新版喫煙と健康. 37, 2002.

厚生労働省: 健康ネット http://www.health-net.or.jp/tobacco/21c_tobacco/1st/23.html

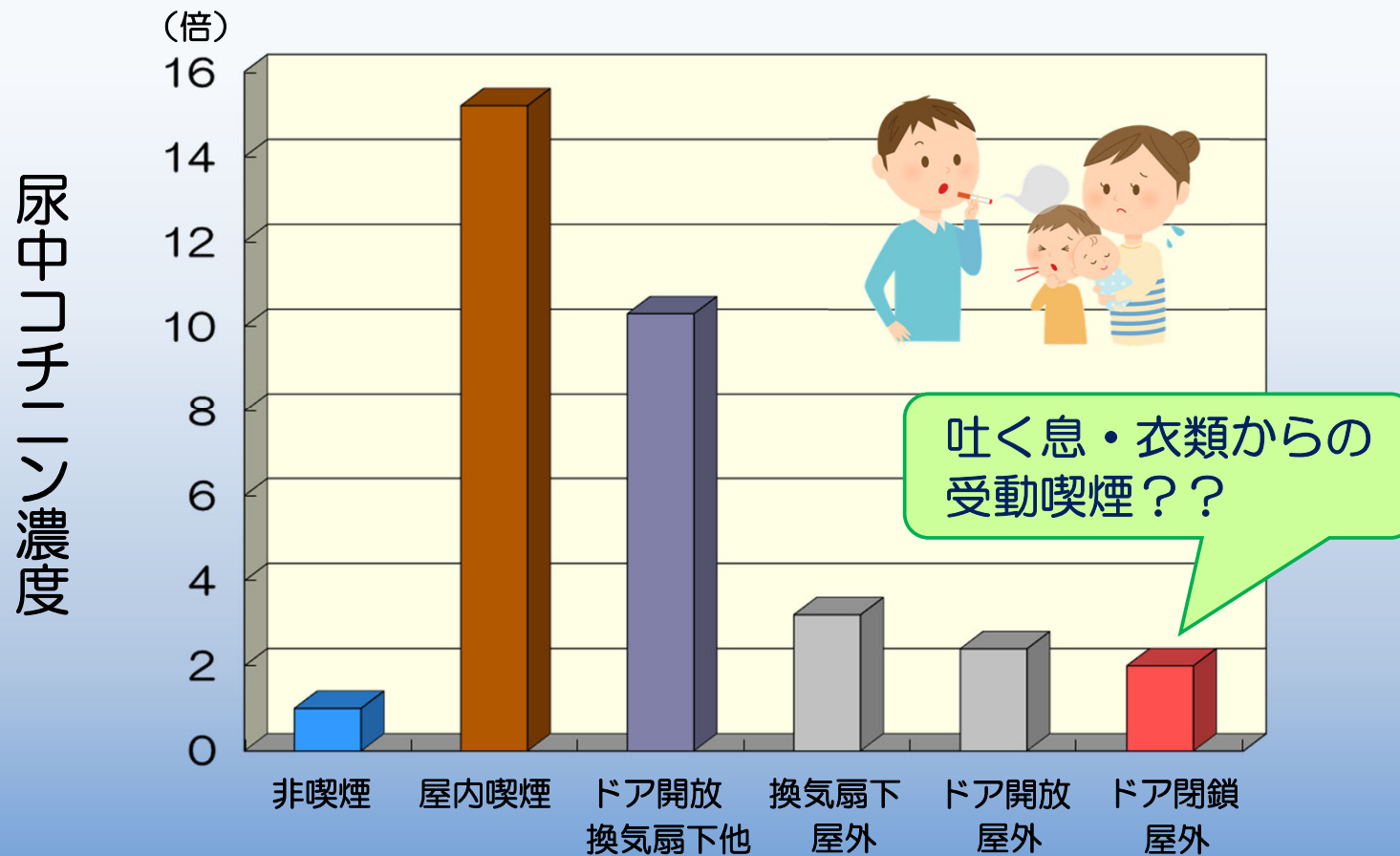
タバコは副流煙の方が有害



CDC media campaign resource center

- 1) 厚生労働省. 健康ネット <http://www.health-net.or.jp/tobacco/risk/rs120000.html>
 2) 厚生労働省. たばこ煙の成分分析について. <http://www.mhlw.go.jp/topics/tobacco/houkoku/seibun.html>
 3) 厚生省編. 喫煙の生理・薬理: 喫煙と健康. 48, 1992.

親の喫煙態度と子どもの受動喫煙曝露



Johansson A, et al. Pediatrics 113:291, 2004.

喫煙者の70%はニコチン依存症

【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

- 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

- 治療が必要な病気とされているため、今は治療するための薬があります



禁煙補助剤ってどんな薬？

まさに“禁煙を助ける薬”です

- 体の中にタバコの代わりにニコチンを入れて、それを少しずつ減らすもの。
“ニコチン置換療法”と呼ばれ、貼り薬とガムがあります。
- ニコチンの代わりにその受容体（受け皿）に入って、徐々にニコチンが入らなくてもいいように働くもの。
（処方による内服のみ）



入手法は？

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%

<禁煙外来>

- 3カ月間、病院に通える（保険適応の場合）
- 1日喫煙本数が多い（20本以上）
- 以前ニコチンガム、ニコチンパッチ（OTC）で失敗した人
- 禁煙する自信がない、今度こそ成功したい人
- 精神疾患を持っている人

保険適用目安→（喫煙年数）×（1日喫煙本数） $\geq$ 200
過去1年以内に禁煙外来を受診していない

<OTC（一般用医薬品）>

- 病院には行けないが、薬局なら利用できそうな人

パッチ：仕事の関係や、あご・歯の問題で、ガムを噛めない場合

ガム：吸いたくなる時が決まっていて、そこを乗り越えようと
大丈夫な人

薬局もうまく利用しましょう

- 禁煙相談できます。
- 予約不要。手ぶらでOK！
- 禁煙後も、支援いたします。
- お気軽にご利用ください。

