

禁煙することにどのくらい関心がありますか？

関心がない

関心はあるが、今後6ヶ月以内に
禁煙しようとは考えていない

今後6ヶ月以内に禁煙しようと
考えているが直ちに（1ヶ月以内に）禁煙する考えはない

直ちに（1ヶ月以内に）禁煙しようと考えている

たばこが身体に与える悪い影響

喫煙は、がんをはじめ、様々な病気と関係しており、日本人が命を落とす最大のリスク要因であることがわかっています。

がん

たばこの煙には約70種類の発がん物質が含まれています。煙が直接接触れる部位(口腔・咽頭・肺)はもちろん、唾液などに溶けて通る消化管(食道・胃)、血液中に移行して排出される経路(血液・肝臓・腎臓などの尿路)でもリスクが高くなります。

循環器疾患

喫煙により血管を収縮させ、血圧や心拍数が上昇し、心臓に大きな負担がかかります。習慣的な喫煙は動脈硬化を促進し、心臓病や脳卒中を引き起こします。



呼吸器疾患

たばこの煙を吸い続けると、肺や気管支が障害を受け、慢性的な炎症が起こります。その結果、呼吸困難をともなう慢性閉塞性肺疾患(COPD)などを引き起こします。

糖尿病

喫煙は交感神経を刺激して血糖を上昇させ、体内のインスリンの働きを妨げる作用があります。そのため糖尿病にかかりやすくなります。

歯周病

喫煙により、口臭や歯周病の悪化、歯肉へのメラニン色素沈着を引き起こします。

禁煙することで，身体はこんなに変わる

禁煙開始から

20分後	<ul style="list-style-type: none">・ 血圧と脈拍が正常になる・ 手足の温度が上がる
8時間後	<ul style="list-style-type: none">・ 血液中の酸素濃度が正常になる
24時間後	<ul style="list-style-type: none">・ 心臓発作のリスクが下がる
48時間後	<ul style="list-style-type: none">・ 味覚と臭覚が回復する
72時間後	<ul style="list-style-type: none">・ 肺活量が回復して呼吸が楽になる
2週間～ 3か月後	<ul style="list-style-type: none">・ 心臓や血管の機能が改善する
1～9か月後	<ul style="list-style-type: none">・ 咳や息切れが改善する・ 持久力，免疫力が回復する
1年後	<ul style="list-style-type: none">・ 虚血性心疾患のリスクが下がる
10～15年後	<ul style="list-style-type: none">・ 様々な病気にかかるリスクが，非喫煙者レベルに近づく

「今さらやめても遅いのでは…」と
思っているあなた！

たばこをやめた瞬間から，身体は
回復します。

いくつになっても，遅いことはありません。禁煙の第一歩を踏み出しましょう！



そのほか，

- ・ 胃の調子がいい
- ・ 朝の寝起きがいい
- ・ 風邪をひきにくくなった
- ・ 肌のツヤがよくなった

などの，嬉しい変化が
ありますよ

禁煙をサポートしてくれる，心強い味方

禁煙補助剤

ガムやパッチ(貼り薬)でニコチンを吸収し，吸いたい気持ちを和らげます。

薬局で購入できます。医師や薬剤師と相談の上，使用しましょう。

【ニコチンパッチ】

1日1回貼る。体格と，吸いたい気持ちの度合いに合わせて大きさを選ぶ。汗をよくかく人や，皮膚の弱い人は，貼り方に工夫が必要。

【ニコチンガム】

噛み始めてすぐに効果が現れる。吸いたい気持ちによって量を調節できる。口寂しさを補うことができる。

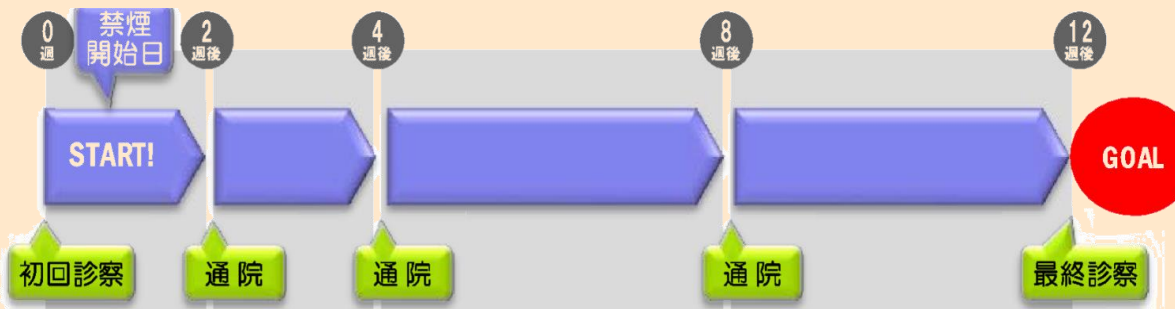
噛み方にコツが必要。義歯の人は使いにくい。

禁煙外来

医師のサポートを得ながら，薬を用いた禁煙治療を受けられます。

【標準的な禁煙治療の流れ】

費用は自己負担3割の場合，約1万3千円～2万円です。



出典：禁煙支援マニュアル

【処方される薬】

・医療用ニコチンパッチ

薬局で購入できるものよりも大きいサイズがある。

・飲み薬(バレニクリン)

吸いたい気持ちを和らげるだけでなく，喫煙の満足感を抑える働きがある。服用後8日目から禁煙する。

禁煙を始めるまでにしておくこと！

心の準備



☑どんなときにたばこを吸っているのか、振り返りましょう

朝起きた時，食事のあと，休憩時間，お酒の席，近くでたばこを吸っている人がいる時…

☑吸いたくなったときの対処方法を知りましょう

冷水を飲む，身体を動かす，ノンシュガーのガムを噛む，深呼吸…

☑禁煙する理由を明確にしましょう

病気にならないために，お金を貯めるために，仕事や趣味を続けるために，家族の健康のために…

☑禁煙を始める日を決めましょう

それまでに，環境の準備を整えましょう

環境の準備



☑たばこ，灰皿，ライターを，身の回りに置かない（思いきって捨てる）

☑吸いたい気持ちがよくみえられないように，自宅の整頓やにおいの除去をする

☑周囲の人に禁煙することを伝えておく

☑禁煙している人のブログや禁煙情報を，いつでも見られるようにする

禁煙スタート！吸いたくなったときの、9つの工夫

禁煙開始後しばらくは、「たばこを吸いたい！」という気持ちが1日に数回、現れることがあります。そんなときには、この対処法を参考にして、吸いたい気持ちをコントロールしましょう。たばこを吸いたい気持ちは長く続いても3分～5分と言われていています。吸いたい気持ちを先送りにし、徐々に禁煙する時間をのばしていくつもりで、取り入れてみましょう。

冷たい水、氷、
熱いお茶を口
に含む



たばこの煙を避ける



お酒の席に注意

- ・たばこを吸わない人の隣に座る
- ・吸いたくなったら氷水を飲む



軽い運動、家事で
身体を動かす



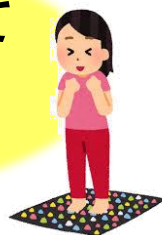
深呼吸をする



野菜を多く食べる



痛みや刺激を与えて
気を紛らわせる



ガムを噛む、歯磨きで
口寂しさを紛らわせる



禁煙する時間を延ばして
いく気持ちで過ごす



加熱式たばこは、どんなものですか？

たばこの葉や粉末を介したエアロゾルを吸引する新型たばこです。ニコチンを含むため、ニコチン依存の状態は続きます。また、身体に有害な物質も含まれています。

登場して間もないたばこであるため、健康被害がないとの科学的根拠は十分ではありません。

加熱式たばこも含めた「禁煙」をめざすことが、健康への第一歩です。

