

禁煙にチャレンジ

Step 1

まずは禁煙に向けての準備

いざ「禁煙しよう!」と決意しても、禁煙を実行しつづけるのは難しいものです。禁煙を成功させるためにも、**まず禁煙の準備から始めましょう。**

- 何のために禁煙するか、動機を明確にします。
- 禁煙開始日の設定
- 自分がいつ、どのような状態の時に喫煙しているのかを観察し、タバコが吸いたくなったりするときの対処方法を考えておきましょう。

Step 2

いざ、禁煙をスタート

禁煙をすると、イライラする、だるくなる、眠くなる、頭痛など様々な離脱症状(禁断症状)が現れます。離脱症状は2~3日以内にピークとなり、1週間以内に消失します。**吸いたい気持ちをいかにコントロールできるかが禁煙成功へのポイントです。**

- タバコが吸いたくなったら水を飲んだりガムを噛み、イライラしたら深呼吸や軽い運動などで気分転換をしてみましょう。
- 灰皿やライターなど喫煙に関するものを身の回りからなくしましょう。
- お酒の席などタバコが吸いたくなる場所を避けましょう。
- 自分へのご褒美を考えて、楽しく禁煙をはじめましょう。

Step 3

禁煙に成功したら、継続を!!

- **禁煙して良かったこと**を考えましょう。(例えば、食事が美味しい、周囲に喜ばれる、呼吸が楽、自由に使えるお金が増える、など)
- 禁煙できた自分に**自信を持ちましょう。**
- 喫煙再開のきっかけを予測し、その対処法を考えておきましょう。

あなたもスマートな「禁煙治療」始めませんか?

2020年4月から**加熱式タバコも禁煙治療の対象として認められ、治療の一部にオンライン診療も可能となりました。**一定の要件を満たせば、健康保険を利用して治療を受けることができます。禁煙外来ではニコチンを含まない飲み薬などが処方され、タバコを吸いたい気持ちを抑えて禁煙に取り組めます。より取り組みやすくなった禁煙治療。あなたも始めてみませんか。



5回受診終了時
禁煙率は82.1%*

*中央社会保険医療協議会「禁煙治療の効果検証」(2017年)

禁煙治療はタバコ約1ヵ月分で終わられる!



*日本循環器学会、日本呼吸学会、日本歯学会、日本呼吸器学会「禁煙治療のための標準手順書 第7版」(2020年)

禁煙外来の健康保険適用条件

次の4点を満たしている必要があります。

- 1 ニコチン依存症を判定するテストで**5点以上**
- 2 1日の喫煙本数 × 喫煙年数 = **200以上** (35歳未満の場合、この要件はなし)
- 3 直ちに禁煙することを希望している
- 4 禁煙治療について説明を受け、文書により同意している

*施設基準を満たした施設で受診する必要があります。
*過去に健康保険等で禁煙治療を受けたことのある人の場合、前回の治療の初回診察日から1年を経過しない場合は自由診療となり、健康保険等は適用されません。

知っていますか? タバコのルール、強化されています!

2018年7月、健康増進法の一部を改正する法律が成立し、2020年4月から全面施行されました。改正の理由は、「望まない受動喫煙をなくす」こと。病気の方や子どもなどに特に配慮して施設・場所ごとに具体的なルールが決定されました。



多くの施設において
屋内が原則禁煙に
厚生労働省 健康局健康課「なくそう! 望まない受動喫煙」webサイトより



20歳未満の方は
喫煙エリアへ立入禁止に



屋内での喫煙には
喫煙室の設置が必要に



喫煙室には
標識掲示が義務付けに

港区みなと保健所のタバコ対策

港区みなと保健所では「禁煙支援」とあわせて、子どもや妊婦を受動喫煙から守る取り組みを行っています。

タバコをやめたい人をサポート

薬剤師が相談にのります



港区禁煙支援薬局

港区薬剤師会の協力を得て、禁煙支援薬局による禁煙相談(無料)を行っています。相談の受けられる薬局は、港区のホームページで探すことができます。

禁煙相談

保健所では相談員が禁煙相談(要予約)を実施しています。

禁煙外来

港区内で禁煙治療を実施している医療機関の一覧を港区ホームページで紹介しています。

禁煙外来治療費の助成

禁煙外来治療費の一部を助成します。20歳以上の区民が対象となります。詳しくはお問い合わせください。

子育て中の働き盛り世代の方が対象です!

港区みなと保健所のタバコ対策は港区公式ホームページをご覧ください。

みなとタバコに、さようなら 検索



問い合わせ先

港区みなと保健所 健康推進課 健康づくり係

〒108-8315 港区三田1-4-10 電話03-6400-0083

2021年(令和3年)3月発行 発行番号2020237-4241

この冊子は環境に配慮し、植物油インキを使用しています。

無断転載・複製禁止 ©株式会社現代けんこう出版
〒130-0026 東京都墨田区両国1-12-8 502 TEL.03-3846-1088 FAX.03-3846-1189

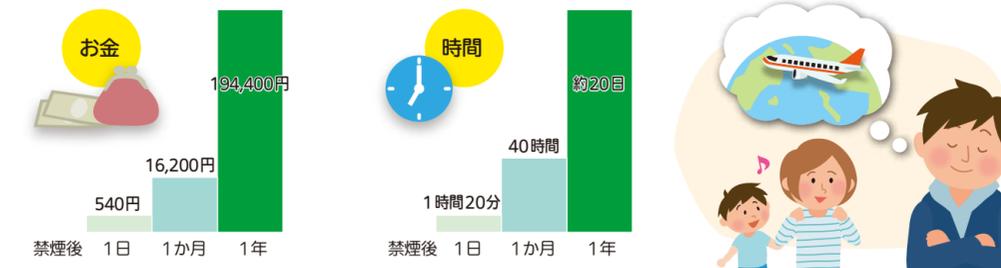
大切な自分と家族のためにも 禁煙にチャレンジ してみませんか?



協力 NPO法人 禁煙ネット

知っていましたか? 禁煙しよう!と思った直後からメリットがたくさんあること。

趣味などに使えるお金や、自由に使える時間が増えます!



※1日1箱を吸い(1箱540円で計算)、1本吸う時間を約4分とした場合。

禁煙を続けると健康な体を取り戻せます!

20分後	血圧と脈が正常になり、血流が回復して手足の温度が上昇します。
24時間後	心臓発作の可能性が少なくなります。
2週間~3ヵ月後	身体全体の血流が回復し、歩行が楽になります。肺活量が30%回復します。
1ヵ月~9ヵ月後	咳や息切れが改善します。スタミナが戻ります。気道の自浄作用が改善し、感染を起こしにくくなります。
1年後	喫煙によって高まった虚血性心疾患のリスクが1/2になります。
10年~15年後	様々な病気にかかるリスクが、タバコを吸わない人のレベルに徐々に近づきます。

禁煙後はこのような経過で効果があらわれます。
禁煙は1度で成功しないこともあります

達成!

(英国タバコ白書: Smoking Kills 1998 を一部修正)

「加熱式タバコだから大丈夫」と安心していませんか?

煙が出ない「加熱式タバコ」を利用する人が増えています。紙巻きタバコに比べて有害成分が少ないと言われていますが、有害成分がある以上、体には悪影響です。また加熱式タバコは煙が出ませんが、吸っている人の口から出る煙によって受動喫煙は起こるため、**煙がないからといって、安全ではありません。**体への影響が少ないと思い、紙巻きタバコから禁煙目的で切り替える人もいますが、むしろ成功率は格段に低くなる*という調査結果もあり、注意が必要です。



*Int.J. Environ. Res. Public Health 2017, 14(2) doi:10.3390/ijerph14020202

港区

タバコはライフステージごとにさまざまな影響を及ぼします。 また、新型コロナウイルスや肺炎などの感染症で重症になる可能性が高くなります。

お腹の赤ちゃん タバコはNG!

- ◎胎児・胎盤の低酸素状態による流産、早産、胎児死亡、新生児死亡が増加します。
- ◎低出生体重児で生まれることが多くなります。

母乳への影響も大!

- ◎母乳の分泌量が低下します。
- ◎ニコチンは血液を通じて母乳に含まれます。ニコチンを含んだ母乳を飲むことは、赤ちゃんの夜泣き、不機嫌の原因となります。

小さなお子さんには危険がいっぱい!

- ◎乳幼児突然死症候群(SIDS)のリスクは、4.7倍に増えます。
- ◎赤ちゃんがタバコの吸い殻を口に入れる誤飲事故が増えます。
- ◎やけどの危険が高まります。
- ◎ぜんそく、気管支炎、風邪を引きやすくなるなどの呼吸器疾患が増えます。
- ◎中耳炎になりやすくなり、聴力が低下することもあります。
- ◎将来のがんのリスクが高まります。

育ち盛りの子どもの健康への影響

- ◎大人になった時の発がん率が高くなります。
- ◎ぜんそくや呼吸器疾患にかかることによって、病気で学校を休む日が増えるといった報告もあります。
- ◎タバコが身近にあることによって、子どもの喫煙のきっかけを作りやすくなります。
- ◎集中力やスタミナが低下します。

女性のみなさんは特に注意して!

- 女性ホルモンに影響を与え、月経痛や月経不順、不妊症にかかりやすくなります。
- ◎妊娠中の喫煙は胎児への影響だけでなく、母体の妊娠合併症のリスクを高めます。
- ◎喫煙しながら経口避妊薬(ピル)を使うと、心筋梗塞の頻度が高まります。
- ◎早期閉経、更年期障害の頻度が高まります。
- ◎特にクモ膜下出血や子宮頸がんのリスクが高まります。

長年の喫煙のツケ、 中高年期に出てきます

- ◎がん、狭心症、心筋梗塞、脳血管障害、糖尿病、歯周病等にかかりやすくなります。
- ◎COPDなどの呼吸器疾患になりやすくなります。
- ※COPDについては、下欄を参照してください。



ニコチン依存症

喫煙がなかなかやめられないのは、ニコチンの強い依存性が原因です。喫煙によりニコチンが体内に入ると、脳に達し快感を生む物質(ドーパミン)が放出されます。時間がたつとニコチンの濃度が下がり、また吸いたいという気持ちになります。そして1本吸うとまた次の1本が吸いたくなる、という悪循環に陥ります。



副流煙の危険性

タバコの煙には「主流煙」と「副流煙」があります。「主流煙」とは喫煙者がタバコのフィルターを通して吸い込む煙で、「副流煙」とはタバコの火のついた部分から立ち上る煙です。煙の中には、ニコチン、タール、アンモニア、一酸化炭素などの有害物質が含まれており、これらの成分の多くは、主流煙より副流煙に多いことがわかっています。



美容への影響

- タバコの煙に含まれる活性酸素の作用によりコラーゲンの産生が抑えられ、皮膚のはりがなくなったり、しわ、そばかすの原因になります。
- 毛細血管が収縮して血行が悪くなるため、栄養が不足し、肌の老化や薄毛が目立つようになります。



歯や口への影響

- 歯周病のリスクが増え、歯を失ったり、歯肉にメラニンが沈着したりします。また口臭が強くなります。
- 口腔がんになる確率が高くなります。
- 味覚が損なわれ、食べる楽しみが半減します。



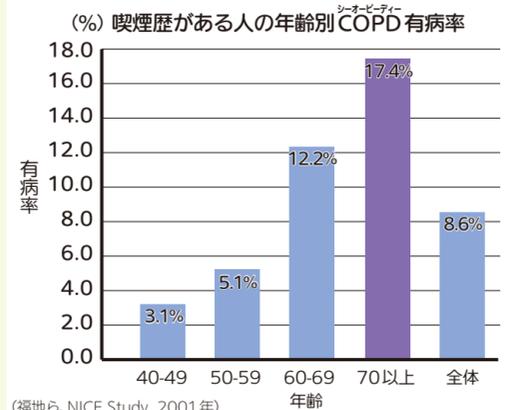
シオービーディー COPD ってなに?

息切れ、せきやたんが続いたり、風邪が治りにくかったりしませんか?
これらの症状が続く場合、シオービーディー(COPD(慢性閉塞性肺疾患))かもしれません!

シオービーディー
COPDとは、主にタバコが原因で肺に炎症が起こり、空気の通り道(気道)が狭くなる病気です。
以前は「肺気腫」「慢性気管支炎」と呼ばれていた病気の総称です。

シオービーディー 【COPDの特徴】

- 進行すると、息が吐き出しにくくなり、少し動いても息切れがします。日常生活が困難になって社会生活が制限されることもあります。
- 肺がんのリスクを高めます。
- 動脈硬化や心・血管疾患、糖尿病、うつ病、認知症など全身の病気を併発しやすくなります。
- 喫煙歴のある高齢者の有病率が高いことがわかっています(右のグラフ参照)。



(一般社団法人 GOLD 日本委員会作成「勉強会用スライド」2012年)