

知っておきたい たばこの危険性…



～今こそ禁煙の一步を踏み出そう！～



5月31日は世界禁煙デーです。

たばこは吸っている人だけではなく、周囲の人々の健康にも悪影響を及ぼします。この機会に、たばこや禁煙について身近な問題として考えてみませんか？

たばこの害



さまざまな病気のリスク！



そのほかにも免疫機能を低下させ、感染に対する抵抗力を低下させるため、新型コロナウイルス感染症やインフルエンザなどに罹りやすく重症化しやすいとされています！

喫煙とがん

- たばこの煙には**5,000種類以上**の化学物質が含まれます！
- また、発がん性があると報告されている物質が**約70種類**存在します！
- 喫煙年数が長いほど、また**1日の喫煙本数が多いほど**、がんになりやすい傾向が大きくなります。



受動喫煙について

- 喫煙者が吸っている煙だけではなく、たばこから立ち昇る煙や喫煙者が吐き出す煙にも多くの有害物質が含まれています！
- 本人は喫煙しなくても身の回りのたばこの煙を吸わされてしまうことを**受動喫煙**と言います。

ヘビースモーカーの夫をもった妻（非喫煙者）は、肺がん死亡のリスクが約2倍に！

胎児の発育にも悪影響！

家族や仲間を守る唯一の方法は禁煙です！

加熱式たばこなら吸ってもいい？

- 本人、周囲への健康影響や臭いなどから、紙巻から加熱式に切り替えた方も多いかもしれませんが、結局は加熱式もたばこ。紙巻たばこと同様に発がん性物質やニコチンが含まれています！

No



加熱式たばこには、紙巻たばこには含まれない有機化学物質を含むという指摘もあります。まだ歴史が浅く、長期的な影響を予測することは難しい状況ですので注意しましょう！

メモ ちなみに…

電子たばこの違いは？→タバコ葉の使用の有無
【加熱式たばこ】タバコ葉を加熱
【電子たばこ】香料などを含んだリキッドを加熱

COPDってなに？

喫煙と深く
関係しています！

COPDは、たばこの煙などの有害物質が原因で肺が炎症を起こし、呼吸がしにくくなる病気です。喫煙はCOPDのリスクの9割を占めるとされています。

やがて自力では呼吸が難しくなり、
酸素吸入が必要に…



進行すると



初期症状は、
せき・たん・息切れ

様々な病気を合併しやすい
(肺炎・肺がん・心不全等…)



日常生活に
大きな影響が…

残念ながら、一度破壊され、変化を起こした肺は、元に戻すことができません…



しかし、早く病気を発見して治療を続ければ、
症状を和らげたり、病気の進行を抑制することが可能です！

今こそ！禁煙しよう！



たばこが身体に悪いこともわかっているけど、
禁煙するきっかけもないし…
長年吸ってるから、今更禁煙したところで…

長年たばこを吸っていても、**禁煙するのに遅すぎることはありません！**
先送りせず、禁煙する気になった時がやめ時です！！



身体のことを考えて禁煙には興味ある
けど、失敗しないか自信が持てない…

最初から長期的な目標を立てずに、まずは失敗を恐れず「**とりあえずやってみる**」という気持ちで気楽に取り組みませんか？
禁煙を成功した多くの方も、何度かの失敗はしています。

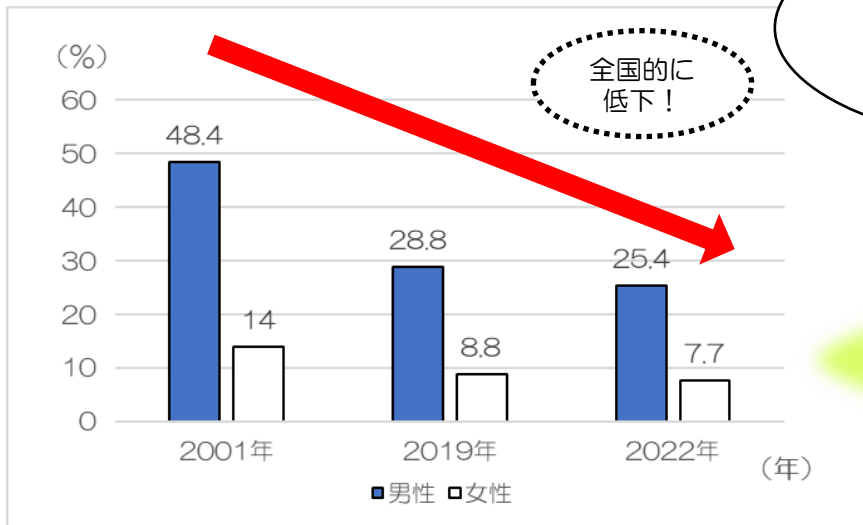


禁煙したいと思うけど、ストレスが余計
に溜まって逆に身体に悪いんじゃない？

たばこを吸う場所を探したり、吸っていない人に気を遣ったりなど、
喫煙によって起こるストレスもありませんか？
禁煙を始めると離脱症状（禁断症状）によって一時的にストレスが高まりますが、
禁煙に成功した人は、たばこから解放されることでニコチン切れのイライラが
なくなりストレスが低下すると言われています！
ストレスを緩和して禁煙を達成するために、
離脱症状が抑えられる禁煙補助薬を使用することも効果的です！



全国 喫煙の状況



厚生労働省「国民生活基礎調査」より

男性は2001年時点では
ほぼ2人に1人が喫煙者！
↓
約20年後の2022年では
4人に1人まで減った！



あなたも禁煙に
チャレンジしませんか？



上手に禁煙するために

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、
圧倒的に禁煙の成功率が高まります！



禁煙外来を受診

医師のサポートを受けながら、禁煙する方法
※一定の条件を満たせば、健康保険が適用されます

＜お勧めのタイプ＞

- ・ニコチン依存症が中程度～高い人
- ・禁煙する自信がない人
- ・過去に禁煙して禁断症状が強かった人等

禁煙補助薬を購入

薬局で購入可能なニコチネルパッチや
ニコチネルガムを使用する方法

＜お勧めのタイプ＞

- ・ニコチン依存症が低い～中程度の人
- ・禁煙する自信が比較的ある人
- ・忙しくて医療機関に受診できない人等



禁煙の離脱症状は、禁煙開始から2～3日をピークに10日から2週間程度続きます。
その時期を乗り切るために、下記のような工夫も併せて吸いたい気持ちをコントロールしましょう。

- ①たばこと結びついている行動パターンを変えましょう（**行動パターン変更法**）
例）食後は早めに席を立つ、コーヒーやお酒を控える
- ②たばこの誘惑を避けましょう（**環境改善法**）
例）たばこが吸いたくなる場所を避ける（宴会や喫茶店、パチンコ店など）
- ③吸いたくなったら他の行動を起こしましょう（**代償行動法**）
例）シュガーレスガム、歯磨き、散歩や体操など



アコム健康保険組合では、禁煙支援事業として
ニコチネルパッチの購入費用補助（約7割）を行っております！
その他、保健師が定期的にフォローし、禁煙を成功させるための
サポートをしております！
ご興味ある方はぜひお気軽にお問い合わせください。



＜引用・参考＞
・厚生労働省
e-ヘルスケアネット
・日本禁煙学会
・日本医師会
・東京都保健医療局
イラスト：いらすとや

【お問い合わせ】

アコム健康保険組合 東京健康相談室
TEL：03-6852-0023(0120-128-860)