

女性のための禁煙

タバコは美容と健康の大敵です

タバコを吸うと、美容における多くのデメリットが発生します。肌はくすみ、シミやしわが増えていきます。スモーカーズフェイスという喫煙者特有の顔立ちやしわがれ声、口臭や歯・歯肉の着色等も引き起こしてしまいます。

肌への影響だけではなく、不妊になる危険性、閉経年齢が早くなる、骨粗しょう症になる可能性等多くのリスクが発生します。

妊娠と喫煙

妊娠中の喫煙は、胎児にも影響を与えます。

妊婦の喫煙によって、流産、早産、分娩時の異常、胎児の発育障害（低出生体重児等）、SIDS（乳幼児突然死症候群）等妊婦、胎児ともに様々な危険性が高まることが明らかになっています。



受動喫煙について

受動喫煙とは、室内又はこれに準ずる環境において、他人のたばこの煙を吸わされることをいいます。

本人が喫煙しなくても、受動喫煙によって、肺がんをはじめ心臓病等様々な疾患のリスクが高くなります。

たばこの煙は吸う人だけでなく、周りの人々の目、鼻、のどを刺激して苦くさせます。たばこを吸っている人の近くでその煙を吸うと、本人が喫煙をしたのと同じような害を受けます。

例えば、毎日20本のたばこを吸う人と一緒に暮らしている人は、たばこを全く吸わない家に暮らしている人よりも、50%も心臓病の発病率が高くなると言われています。



保険適用となる禁煙治療

保険適用となる条件

- 前回の治療の初回診療日から1年経過していること。
- 健康保険等が適用される「禁煙治療を受けるための要件」4項目を満たしていること。
 - ①ニコチン依存度診断で5点以上
 - ②35歳以上1日の平均喫煙本数×喫煙年数=200本以上
※平成28年4月以降、35歳未満はこの要件がなくなりました。
 - ③1ヶ月以内に禁煙を始めたいと思っている。
 - ④禁煙治療を受けることに文書で同意している。
- 健康保険等で禁煙治療が受けられる医療機関を受診すること。

禁煙指導を実施する医療機関、禁煙支援薬局は、
下記ホームページを御覧ください。

【医療機関】

- 京都健康医療よろずネットホームページ
禁煙指導（ニコチン依存症管理）を実施する医療機関
※「禁煙指導」で検索
- 京都府医師会ホームページ
禁煙治療実施医療機関
- 日本禁煙学会ホームページ
禁煙治療に保険が使える医療機関
- すぐ禁煙jp（ファイザー株式会社ホームページ）
エリアから病医院をさがす

【薬 局】

- 京都府薬剤師会ホームページ
禁煙支援薬局一覧（2016年10月現在:74薬局）

お問い合わせ

京都府健康福祉部健康対策課

TEL075-414-4739

京都府は、受動喫煙ゼロを
目指しています



「受動喫煙のない社会を目指して」ロゴマーク

そろそろ
禁煙
しませんか？

挑戦

こんなにある禁煙のメリット

- 自分自身の健康に良い
- 家族の健康のためによい
- お金が貯まる
- たばこを吸える場所を探さなくてよい
- たばこの臭いが気にならない
- 火の始末を気にしなくてよい
- ごはんをおいしく感じる

体の中ではこんな変化が！

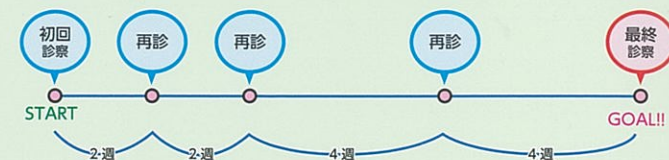
8時間で	血液中の一酸化炭素レベルが正常域に戻り、血液中の酸素分圧が正常になり、運動能力が改善します。
24時間で	心臓発作の確率が下がります。
48時間で	味覚や嗅覚が正常に戻り、食べ物がおいしく感じられてきます。
48～72時間で	ニコチンが体から完全に抜けます。
72時間で	気管支の収縮が取れて、呼吸が楽になります。肺活量が増加し始めます。
2～3週間で	体の循環機能が改善。歩行が楽になり、肺活量は30%回復します。
1～9ヶ月で	せきや静脈鬱血、全身倦怠、呼吸促進が改善されます。
5年で	肺がんになる確率が半分に減ります。
10年で	前がん状態の細胞が修復されます。口腔や咽頭、食道、膀胱、腎、すい臓など、がんになる確率が減少します。

健康保険等で受けられる禁煙治療

禁煙治療は健康保険で受けることができます。

標準的な禁煙治療のスケジュールでは、12週間にわたり合計5回の診察が行われます。

健康保険等を使った禁煙治療のスケジュール



禁煙の薬は3種類

「飲む」タイプ、「貼る」タイプ、「かむ」タイプ

禁煙のための薬には、①ニコチンを含まない飲み薬、②ニコチンパッチ、③ニコチンガムがあります。

医師が処方し、健康保険等が使用できるのは、①と②です。ニコチンガムと一部のニコチンパッチは、薬局で買える一般用医薬品で、比較的楽に禁煙を成功へと導いてくれます。

飲む ニコチンを含まない飲み薬

ニコチンを含まない薬は、少量のドーパミンを放出させます。それによって、イライラなどのニコチン切れの離脱症状が軽くなります。

また、たばこを吸っても「おいしい」と感じにくくなります。1日2回食後に服用、飲み始めから8日目に禁煙を開始します。通常、12週間服薬を継続します。医師の処方が必要です。

長所

- ・一定の要件をみたと、健康保険等が適用される
- ・飲むだけなので簡単
- ・ニコチンを含まない
- ・肌の弱い人でも使用できる
- ・ガムをかめない人でも使用できる



貼る ニコチンパッチ

ニコチンパッチは、ニコチンを含んだ貼り薬です。人に気づかれずに治療することができます。1日1回、上腕やおなか、背中などに貼ります。

標準的な使用期間は8週間です。皮膚のかぶれを防ぐため、毎日貼る場所を変えるとよいでしょう。医師の処方で健康保険等を使えるタイプと、薬局で購入するタイプがあります。

長所

- ・人に気づかれない
- ・ガムをかめない人でも使用できる
- ・医師に処方してもらうタイプは、一定の要件をみたと、健康保険等が適用される



かむ ニコチンガム

タバコを吸いたい衝動におそわれたときにニコチンガムをかむと、ガムに含まれたニコチンが口の粘膜を通して血液中に吸収され、禁断症状が緩和されます。

ただし、ニコチンガム（商品名：ニコレット、ニコチネルミント）は医薬品なので、正しく使わないと効果が出ず、逆に副作用が出る可能性もあります。使用上の注意を守りましょう。

長所

- ・たばこが吸いたくなったときにいつでも使用できる
- ・ニコチン補充と同時に口寂しさも紛らわせる



ニコチン依存症

たばこをやめたくてもなかなかやめることができないのは、タバコへの依存度が強いからです。これは、たばこの煙に含まれるニコチンが、麻薬やアルコールにも劣らない強い依存性をもつからです。

ニコチン依存症は、血液中のニコチン濃度がある一定以下になると不快感を覚え、喫煙を繰り返してしまう病気で、治すためには治療が必要です。

最近では、病気であるニコチン依存症を治すために、健康保険等を使った禁煙治療が受けられるようになりました。

ニコチン依存度診断

- Q1 自分が吸うつもりよりも、ずっと多くタバコを吸ってしまうことがありましたか？
- Q2 禁煙や本数を減らそうと試みて、できなかったことがありましたか？
- Q3 禁煙や本数を減らそうとしたときに、タバコがほしくてほしくてたまらなくなることがありましたか？
- Q4 禁煙や本数を減らそうとしたときに、次のどれかがありましたか？（イライラ、神経質、落ちつかない、集中しにくい、ゆううつ、頭痛、眠気、胃のむかつき、脈が遅い、手のふるえ、食欲または体重増加）
- Q5 Q4 とうかがった症状を消すために、またタバコを吸い始めることがありましたか？
- Q6 重い病気にかかったときに、タバコはよくないとわかっているのに吸うことがありましたか？
- Q7 タバコのために自分に健康問題が起きているとわかっていても吸うことがありましたか？
- Q8 タバコのために自分に精神的問題(*)が起きているとわかっていても、吸うことがありましたか？
- Q9 自分はタバコに依存していると感じることがありましたか？
- Q10 タバコが吸えないような仕事やつきあいを避けることが何度かありましたか？

「はい」の数か5個以上は、ニコチン依存症のおそれ。
*最終的なニコチン依存症の診断は医師が行います。
健康保険等の適用が可能かどうかは別途確認して下さい。

たばこの害について

たばこプロフィール

たばこには、4000種類以上の化学物質が含まれており、わかっているだけでも、有害な化学物質が200種類以上入っているとわれています。そのうち、数十種類は発がん性物質を含むといわれています。



たばこの3大有害物質

①ニコチン

ニコチン依存を引き起こす原因物質で、中枢神経系に作用し、少量では興奮作用、大量では鎮静作用を示します。喫煙により、肺から速やかに吸収され全身に広がり、間接的には血管収縮作用ももたらします。また、代謝物は発がん性が認められています。

②タール

フィルターに茶色く付着する植物樹脂(ヤニ)のようなべつとりしたもので、化学物質の結合体です。タールには数十種類の発がん性物質が含まれています。

③一酸化炭素

酸素の200~250倍の結合能でヘモグロビンと結合します。それによって血液の酸素運搬機能が阻害され、組織の酸素欠乏を引き起こします。

喫煙及び受動喫煙に関連する病気は全身におよびます

がん

肺がん、胃がん、咽頭がん、喉頭がん
口腔がん、食道がん、子宮頸がん
膀胱がん、膵臓がんなど

メタボリックシンドローム

閉塞性血栓性血管炎

狭心症・心筋梗塞

閉塞性動脈硬化症

脳卒中

胃潰瘍・十二指腸潰瘍

慢性閉塞性肺疾患
(COPD)

骨粗しょう症

歯周病

加齢黄斑変性・白内障

糖尿病

口臭

など