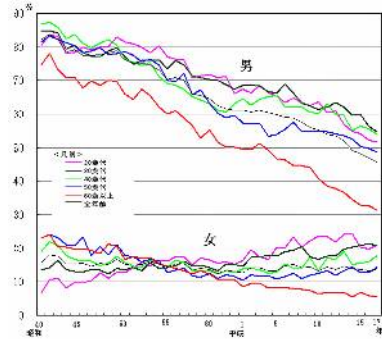


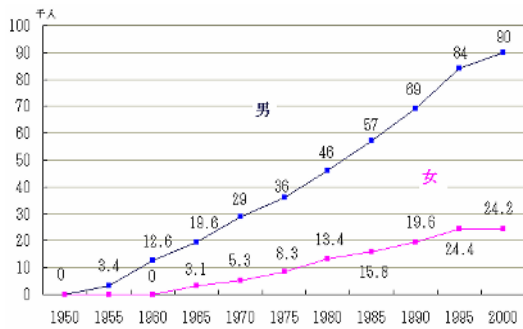
タバコと健康について

平成18年9月14日
あおぞら薬局 蓬菜茂希

成人喫煙率（JT全国喫煙者率調査）



喫煙による超過死亡数（日本）

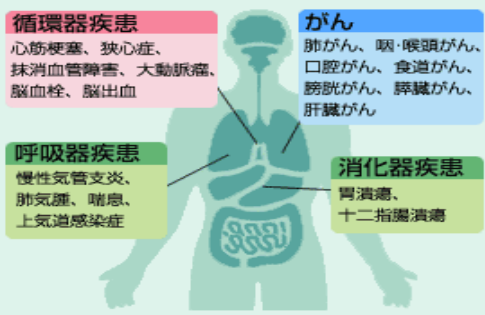


たばこは毒物の缶詰

中村正和、高橋浩之著「スモークバスター」

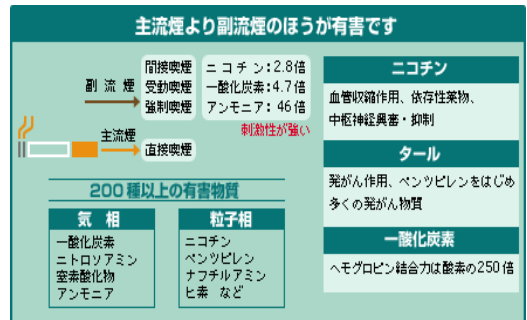


タバコによって起こりやすくなる疾患

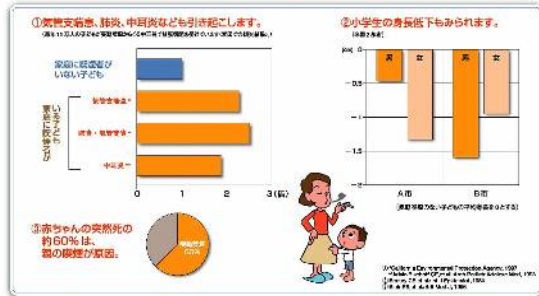


平山 雄：病態生理，7(9)：695，1988

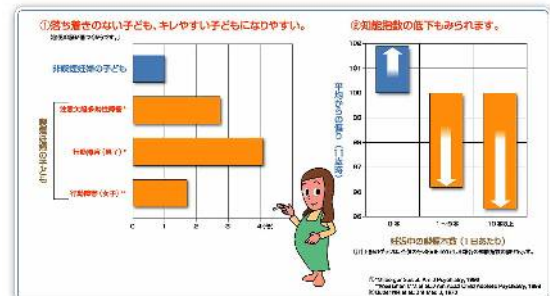
副流煙に含まれる有害物質



受動喫煙による子供への影響



妊婦の喫煙が胎児に与える影響



身近で深刻な喫煙の影響

- 脱毛**：毛細血管を締め血流が悪くなり、髪に必要な栄養素が行き渡らないため。
- ED**：陰茎の血管に影響を及ぼし十分な血液が入らないため。(非喫煙者の1.5倍)
- 歯周病**：歯肉への血流量低下、刺激物質が直接あたるため。(非喫煙者の1.6倍)
- 口臭**：タバコの煙は唾液の分泌量を低下させ、自浄作用、殺菌作用が無くなる。
- シワ、シミ**：皮膚血流が低下、ビタミンC破壊(タバコ1本でレモン半分)、活性酸素が増加しコラーゲンを損傷。

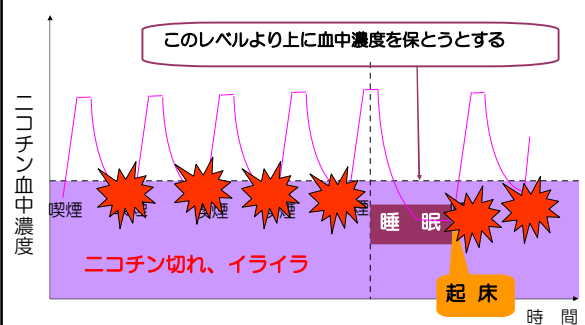
タバコのホント？ウソ？

- ①タバコでストレスは解消されない
- ②今更、禁煙しても手遅れ
- ③軽いタバコは、健康被害が少ない
- ④ベランダで吸えば家族に影響がない
- ⑤空気清浄機は有害物質を除去できる
- ⑥タバコの税金で国に貢献している
- ⑦禁煙治療には健康保険が使える

ニコチン依存の仕組み

- ニコチンは喫煙後、数秒で中枢神経系(脳)に達し、神経伝達物質と呼ばれるセロトニンやアセチルコリンなどに取って代わる。
- やがて、これらの神経伝達物質を分泌する能力が低下し、ニコチンを補給することで、タバコにより能率が上がったりストレスが解消されたような錯覚にさせる。
- これが「ニコチン依存」と呼ばれる状態で、一定量のニコチン濃度を保っていないと、不安やいらつき、眠気などが生じる。

タバコでストレスを解消している？

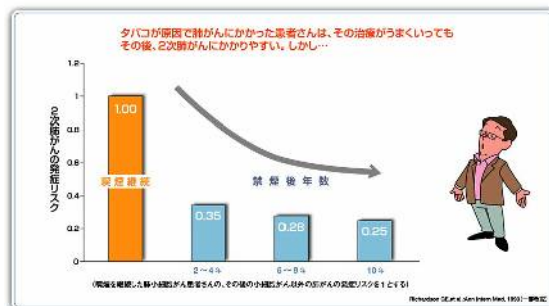


タバコがストレスの原因だった

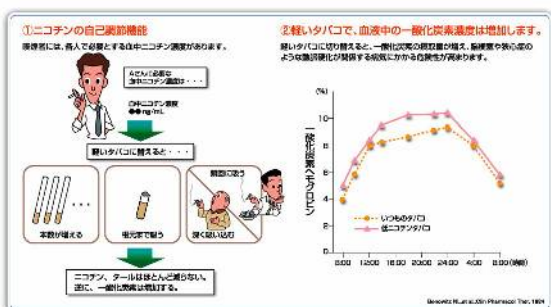
喫煙および禁煙後の糖尿病発症リスク



禁煙後の肺ガン再発リスク



軽いタバコは健康被害が少ない？



ベランダで吸えば家族に影響がない？



空気清浄機の説明書き(抜粋)

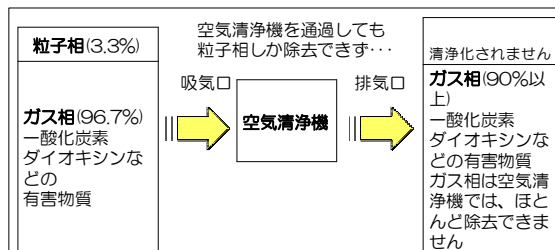
喫煙用集塵・脱臭機とは？
喫煙用集塵・脱臭機は、空気中に浮遊するタバコの粒子(塵)とニオイの除去を目的とした商品です。

喫煙用集塵・脱臭機のはたらき
喫煙用集塵・脱臭機は、空気中の次のものを取り除く働きがあります。

◇タバコの煙を構成するガス成分と粒子のうち、アセトアルデヒド・アンモニア・酢酸等のニオイ、ニコチンやタールの粒子は空気中に浮遊する目に見えない細かい粒子・花粉・ハウスダスト等の粒子

正しくお使い頂くために
タバコの煙のガス成分によっては、除去できないものがあります。一酸化炭素等の有害物質は除去できませんので換気装置を併用してください。

空気清浄機による有害物質の除去能力



厚生労働省の分煙効果判定基準策定検討会の報告書によると、「分煙のために広く使われている空気清浄機は煙の粒子はかなりの割合で除去できているが、一酸化炭素や発がん物質などガス状のものは取れていない」とされ、「空気清浄機は発がん性物質などの有毒ガスをかき回して周囲にまき散らす」と警告しています。

喫煙による経済損失

喫煙者の医療費	12,900億円
間接喫煙者の医療費	146億円
逸失される労働力の損失	58,000億円
火災による損失	2,200億円
合計	73,246億円

(参考) NHKニュース「医療経済研究機構の発表記事」

タバコ産業経済メリット2兆8千億円を差し引いても毎年、5兆5000億円の損失。

6月から保険適用 禁煙ニコチンパッチ

4月の診療報酬改定でニコチン依存症患者の禁煙治療に公的医療保険が適用されたことに伴い、厚生労働省は24日、禁煙治療の際、禁断症状を軽くするために使うニコチンパッチを保険対象とするよう中央社会保険医療協議会に提案、了承された。6月1日から適用される。

治療期間中に使うパッチ代の自己負担は原則3割となる。従来通り医師の処方せんが必要。現在、8週間で使うパッチ代は2万円強となっている。

パッチが保険対象外だったため、4月から保険適用された禁煙治療にパッチを併用すると、「(保険と保険外の)混合診療」に該当し、カウンセリング部分(5回で約1万円)も含め全額が患者負担になる。

(共同通信) - 5月24日13時12分更新

禁煙治療が保険適用となる条件

【施設基準】

- ・禁煙治療の経験を有する医師が1名以上勤務している
- ・禁煙治療に係る専任の看護師又は准看護師を1名以上配置している
- ・禁煙治療を行うための呼気一酸化炭素濃度測定器を備えている
- ・保険医療機関の敷地内が禁煙である

【対象患者の条件】

- 以下のすべての要件を満たす者である
- ・ニコチン依存症に係るスクリーニングテストで、ニコチン依存症と診断された者
 - ・**フリンクマン指数(=1日の喫煙本数×喫煙年数)が200以上**
 - ・直ちに禁煙することを希望している

タバコには2つの依存

2つの依存って、何と何でしょうか？

ニコチン依存

麻薬並に強い依存性
人間の意志では克服困難
一種の薬害

心理的依存 (習慣・条件反射)

食事やストレスなど
生活の場面と関連

心理的依存には日常生活の工夫で

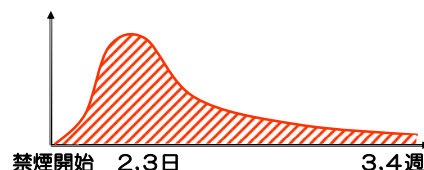
どうしても、吸いたくなったり、思い詰めずに、試してみよう。

- ・冷たい水・熱いお茶
- ・痛み刺激 (鉛筆などで掌を刺激、耳のツボ)
- ・スルメ・干し昆布 (口寂しさを紛らわす)
- ・体を動かす (散歩、軽い体操、深呼吸など)
- ・避ける (宴会・酒席、喫煙コーナー、喫煙者の隣など)
- ・その場を離れる (食事のあとはすぐに席を立つ)
- ・引き延ばす (時計をみながら1分間だけ先延ばし)



スタートを悩ますニコチン切れ症状

●禁煙するとニコチンが体から完全に排泄される72時間をピークに神経伝達物質が自分で分泌できるようになるまでの間(個人差あり)、様々なニコチン切れ症状(イライラ、頭痛、眠気、もの悲しさ)が出てくる。



ニコチン代替療法の特徴

- タバコより少量のニコチンで、短期間に効果を発揮するのでタバコより格段に安全。
- タバコには約200種類の有害物質、ニコチン製剤にはニコチンだけ。
- 現在、日本では、ニコチンパッチとニコチンガムの2種類。
- ニコチンガムで禁煙できない場合もニコチンパッチで禁煙できることもある。

ニコチンガムの使い方



①指で押し出す



②ゆっくりかむ



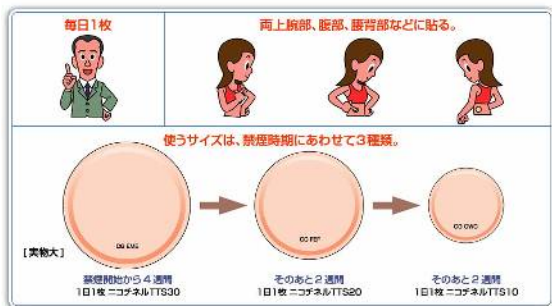
③頬と歯茎の間に置く



④30～60分で捨てる

- ニコチンガムは本数の少ない人などに有効。
- 急に吸いたくなったときに使う。はさみで切って量を加減することも可能。
- 噛み方にコツがいる。（頬の粘膜からニコチンを吸収させる）
- 5～10回程度軽く噛んで柔らかくし、頬と歯茎の間にはさむ。これを30分位、繰り返す。
- 噛み過ぎるとニコチンが唾液にたくさん混じり、口内が荒れたり胃に炎症の恐れ。

ニコチンパッチの使い方



ニコチンパッチの特徴

- ヘビースモーカーにも有効である。
- 医師の処方せんが必要。（健康保険が使える）
- 使用者が必要と感じる間は使用し、不要と判断した時点で中止。
- 使用者によれば、喫煙欲求が出てても、我慢できる範囲とのこと。
- 喫煙のように急激にニコチンを吸収するのではなく、ニコチンパッチのように少量を継続して吸収している状態ではニコチン切れ症状は引き起こさずに、脳内ホルモンの分泌も回復させることができる。
- 薬の使用中は喫煙禁止。
- 皮膚が、かぶれる場合は貼る場所を変える。

禁煙後の好ましい変化

- **呼吸器**
 - ・せき・たんが減った
 - ・呼吸しやすくなった
 - ・息が続くようになった
- **体調・痛み**
 - ・胃の調子よくなった
 - ・肩こりが消えた
 - ・頭痛が消えた
 - ・肌の調子がよい
 - ・熟睡できるようになった
- **鼻・口・歯・味覚**
 - ・香りがわかる
 - ・声が出やすくなった
 - ・歯磨き時の吐き気がない
 - ・歯にヤニがつかなくなる
 - ・食べ物の味がよくわかる
 - ・口臭や体臭の心配無用
- **心配・クレーム・その他**
 - ・火事の心配が減った
 - ・家族や周囲の苦情が減った
 - ・持ち物が減った
 - ・喫煙場所を探さなくてよい
 - ・タバコの買い置きを心配無用
 - ・出費が減った

禁煙は何回でもチャレンジしよう

- ・1度で禁煙できる人は少ない。自信を失わずに、適度な緊張とリラックスしながら、何度でもチャレンジしよう。
- ・仮に吸ってしまっても、それは意志が弱いのではなくニコチン依存のせい。
- ・最終的に吸わないようになればいい。
- ・だんだんと喫煙欲求が少なくなり、やがてタバコを吸わなくてもよい日が必ず来る。