

～2020年東京オリンピック・パラリンピック競技大会を機会に～

禁煙

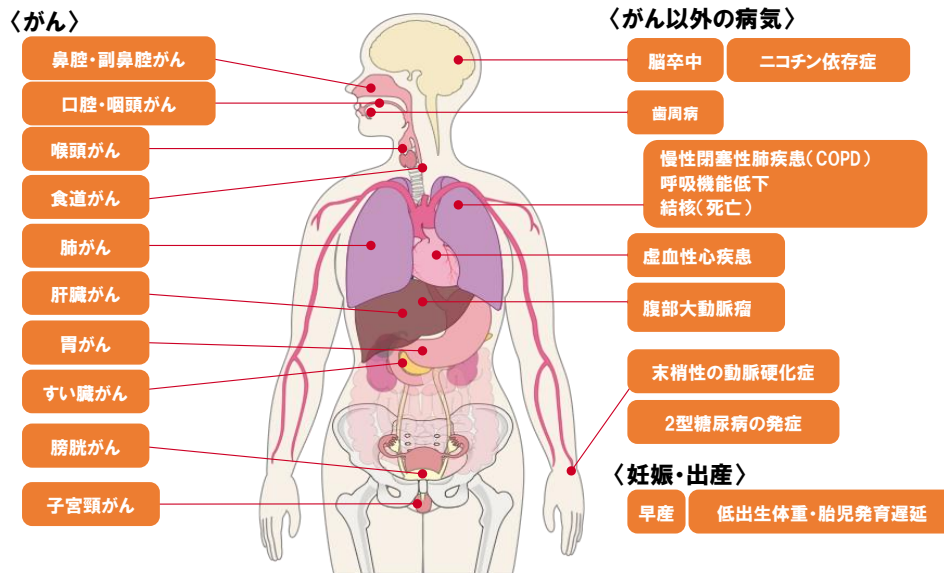
世界保健機構(WHO)と国際オリンピック委員会(IOC)は、すべての人々に運動とスポーツを奨励し、タバコのないオリンピックを実現し、国際レベルでも、国内レベルでも心臓病、ガン、糖尿病などの生活習慣病のリスクを減らすための活動と政策を推進するために協力することになりました。



<たばこの害について知ろう>

1. 本人への影響

たばこが関連する病気を以下に示しました。たばこは、多くの病気と関係しています。
たばこによる健康障害



【参考】喫煙との関連が「可能性あり」と判定された病気

がん：大腸がん、乳がん、急性骨髄性白血病、腎盂尿管・腎細胞がん

がん以外の病気：認知症、気管支喘息、関節リウマチ、閉経後の骨密度低下、大腿骨近位部骨折、日常生活動作の低下、胸部大動脈瘤、結核、特発性肺線維症

妊娠・出産：生殖能力低下、子宮外妊娠・常位胎盤早期剥離・前置胎盤

歯：う蝕、口腔インプラント失敗、歯の喪失

(厚生労働省検討会報告書 喫煙の健康影響に関する検討会編：喫煙と健康、2016)

2. 周囲への影響

2016年の厚生労働省の検討会報告書によると、受動喫煙との関連が「確実」と判定された病気や症状として、脳卒中、虚血性心疾患、肺がん、乳幼児突然死症候群(SIDS)、不快な臭気、鼻への刺激感、喘息の既往が報告されています。そのほか、受動喫煙との関連が「可能性あり」と判定された病気には、乳がん、低出生体重・胎児発育遅延、喘息の発症、喘息の重症化、慢性閉塞性肺疾患(COPD)などがあります。

＜～禁煙への挑戦～ニコチン依存度をチェックしよう＞

1. ニコチン依存度チェック

あなたがどれくらいニコチンに依存しているかをチェックしてみましょう。

質問	答え			
	0点	1点	2点	3点
① 朝、目が覚めてから何分後ぐらいでたばこを吸いますか？	61分後以降	31～60分	6～30分	5分以内
② 喫煙できない場所(たとえば図書館、映画館など)で喫煙をガマンするのが難しいと感じていますか？	いいえ	はい	—	—
③ 1日のうちどの時間帯のたばこをやめるのに、いちばん未練を感じますか？	目覚めの1本以外	目覚めの1本	—	—
④ 1日、何本のたばこを吸いますか？	10本以下	11～20本	21～30本	31本以上
⑤ 目覚めてから2～3時間以内に吸う本数のほうが、それ以降に吸う本数よりも多いですか？	いいえ	はい	—	—
⑥ 病気で1日寝ているようなときでもたばこを吸いますか？	いいえ	はい	—	—

(The Fagerstrom Test Cigarette Dependence: Fagerstrom, 2012)

3. 禁煙補助剤について知っておこう

禁煙のための薬剤としては、ニコチンガム、ニコチンパッチ、バレニクリンがあります。ニコチンガムと市販のニコチンパッチは、薬局・薬店で購入することができます。内服薬のバレニクリンと医療用のニコチンパッチは、医師の処方箋が必要です。各薬剤の特徴は、下記のとおりです。

禁煙補助剤の種類の特徴

名称	入手場所	特徴	ニコチン依存度
ニコチンガム	薬局・薬店	短時間で禁断症状が抑えられる。間違っかみ方をすると胃の不快感が出やすい。	低い～中程度の人向き
市販のニコチンパッチ	薬局・薬店	パッチを貼るだけで簡単。突然の欲求に対処できない。皮膚がかぶれることもある。	低い～中程度の人向き
医療用ニコチンパッチ	医療機関	高用量のものが使え、24時間貼るので、起床時も含めて禁断症状を抑えやすい。	中程度～高い人向き
内服薬(バレニクリン)	医療機関	ニコチンを含まない。服用中に喫煙しても満足感が少なく再喫煙しにくい。	中程度～高い人向き

※禁煙補助剤を使わなくても禁煙できる方はこの限りではありません。

2. ニコチン依存度は？

左記質問①から⑥の回答の合計点数を計算し、下記の表に当てはめてニコチン依存度を判定しましょう。

点数	0～3点	4～6点	7～10点
ニコチン依存度	低い ライト スモーカ — レベル	中程度 ミドル スモーカ — レベル	高い ヘビー スモーカ — レベル

4. 自分にあった禁煙方法を選択しよう

あなたのニコチン依存度の結果(2参照)を参考にして、自分にあった禁煙方法を選びましょう。

禁煙方法	お勧めタイプ
医療機関で禁煙治療を受ける	・ニコチン依存度が中程度～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 ・精神疾患など、禁煙が難しい特性がある人 ・薬剤の選択など、禁煙にあたって医師の判断を必要とする人
薬局・薬店でニコチンパッチやニコチンガムを使ってやめる	・ニコチン依存度が低い～中程度の人 ・禁煙する自信が比較的人 ・忙しくて医療機関を受診できない人 ・健康保険適用の条件を満たさない人

ニコチンガム



ニコチンパッチ



健康保険による禁煙治療

2006年4月から健康保険で禁煙治療を受けられるようになりました。健康保険を使った治療は、12週間で5回の診察を受けます。禁煙治療の健康保険の適応には条件がありますので、受診前にチェックしておきましょう(平成25年1月現在)。

- 条件1: ただちに禁煙しようと考えている
- 条件2: ニコチン依存症と診断されている
- 条件3: 禁煙治療の同意書に署名
- 条件4: 35歳以上の者については、一日喫煙本数×喫煙年数が200以上



薬物療法が進化し続ける今、「**かかりつけ薬剤師制度**」を上手に使い、信頼できる薬剤師を1名指名して、

皆さまの健康管理・維持のお手伝いをさせて下さい。

アイワ薬局グループ【千葉エリア】

アイワ薬局 酒々井店	千葉県印旛郡酒々井町中央台2-19-17	☎ 043-496-6868	Fax 043-308-4700
アイワ薬局 四街道店	千葉県四街道市大日318-2	☎ 043-304-7855	Fax 043-304-7858
アイワ薬局 和良比店	千葉県四街道市和良比183-12	☎ 043-433-6355	Fax 043-433-6356
アイワ薬局 成田店	千葉県成田市押畑803	☎ 0476-20-1717	Fax 0476-20-1716
アイワ薬局 公津の杜店	千葉県成田市公津の杜3-3-1三恵ビル101号室	☎ 0476-20-5757	Fax 0476-20-5858
アイワ薬局 団護台店	千葉県成田市団護台2-2-17山倉ビル101号室	☎ 0476-20-3939	Fax 0476-20-3940
アイワ薬局 小倉台店	千葉県千葉市若葉区小倉台6丁目9番1-2号	☎ 043-214-8801	Fax 043-214-8802
アイワ薬局 東金店	千葉県東金市南上宿41-25	☎ 0475-50-6166	Fax 0475-50-6167
アイワ薬局 富里七栄店	千葉県富里市七栄653-93	☎ 0476-90-0770	Fax 0476-90-0771
すずらん薬局	千葉県千葉市緑区おゆみ野南4-1-1	☎ 043-300-2380	Fax 043-300-2381

◆お薬や「健康食品」のことなどに関してお気軽にご相談下さい。 ホームページ (<http://www.aiwa-pharmacy.com/>)