




2020 年の東京オリンピック・パラリンピックに向けて、「望まない受動喫煙の防止」を目的として、2018 年 7 月に健康増進法が改正され、原則屋内禁煙が初めて法制化されました。タバコに関する正しい知識を身につけて、自分や家族の健康について考えてみましょう。

●タバコの害について

現在、全世界で年間 500 万人、わが国でも 11 万人以上が喫煙関連の病気で死亡しています。喫煙がさまざまな健康障害の原因になっていることが、国内外の多くの研究から示されています。

【タバコの三大有害物質】

	<b>ニコチン</b>	依存症にさせる作用がある。血管を収縮させ、血液の流れを悪くする作用もあり、動脈硬化を促進させる。
	<b>タール</b>	たばこのヤニの成分。発がん性物質や発がんを促進する物質が数十種類以上含まれている。
	<b>一酸化炭素</b>	酸素を運ぶ機能を阻害し、酸素不足を引き起こす。動脈硬化を促進させる。



●受動喫煙の影響

たばこの煙には、喫煙者が吸う「主流煙」、喫煙者が吐き出した「呼出煙」、たばこから立ち上る「副流煙」があり、受動喫煙では呼出煙と副流煙が混ざった煙を吸わされていることとなります。煙に含まれる発がん性物質などの有害成分は、主流煙より副流煙に多く含まれるものがあります。

【受動喫煙との関連が強い疾患】  
**肺がん、虚血性心疾患、脳卒中、乳幼児突然死症候群(SIDS)**

●非燃焼・加熱式タバコや電子タバコ

最近、新しいタイプのたばこが登場しています。これらの新型タバコは、「煙が出ない、あるいは煙が見えにくいので禁煙のエリアでも吸える」、「受動喫煙の危険がない」、「従来の燃焼式たばこより健康リスクが少ない」と誤認され、急速な広がりを見せています。

新型タバコは、従来の燃焼式タバコに比べてタールが削減されていますが、依存性物質であるニコチンやその他の有害物質を吸引する製品です。従って、**使用者にとっても、受動喫煙させられる人にとっても、非燃焼・加熱式タバコや電子タバコの使用は推奨できません。**

●タバコ依存度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 朝起きて、最初のタバコを吸うのは何分後？	60分以降	31～60分	6～30分	5分以内
② 禁煙の指定がある場所でも禁煙するのがつらいですか？	いいえ	はい	—	—
③ 1日の喫煙で、どちらがよりやめにくい？	その他の1本	朝の最初の1本	—	—
④ 1日に何本吸いますか？	10本以下	11～20本	21～30本	31本以上
⑤ 起床後数時間のほうが、他の時間帯より多く喫煙していますか？	いいえ	はい	—	—
⑥ 風邪などで寝込んでいる時も、喫煙しますか？	いいえ	はい	—	—

点数	0～3点	4～6点	7～10点
ニコチン依存度	低い	中程度	高い

禁煙の一番の妨げになるのがタバコへの依存です。

●禁煙補助薬について

ニコチン依存のある人では、禁煙すると、吸いたい(喫煙への渴望)、集中できない、イライラする、怒りっぽくなる、眠気が強いなど、さまざまな離脱症状(禁断症状)が現れますが、禁煙補助薬を使うことにより、これらの不快な症状を和らげることができます。

種類	ニコチンパッチ	ニコチンガム	バレニクリン
長所	1日1枚の貼り薬で、安定した血中ニコチン濃度の維持が可能	短時間で効果が出現 ニコチン摂取量の自己調節が可能	ニコチンを含まないタイプの飲み薬で、離脱症状を緩和するだけでなく、喫煙による満足感を抑制する
短所	突然の喫煙欲求に対処できない 汗をかく仕事・スポーツをする人には使いにくい	ガムの噛み方について指導が必要 義歯の人は使いにくい	突然の喫煙欲求に対処できない 医療機関での処方が必要

タバコをやめたくてもやめられない人は禁煙外来へご相談ください。禁煙治療の成功率は7～8割とされています。