

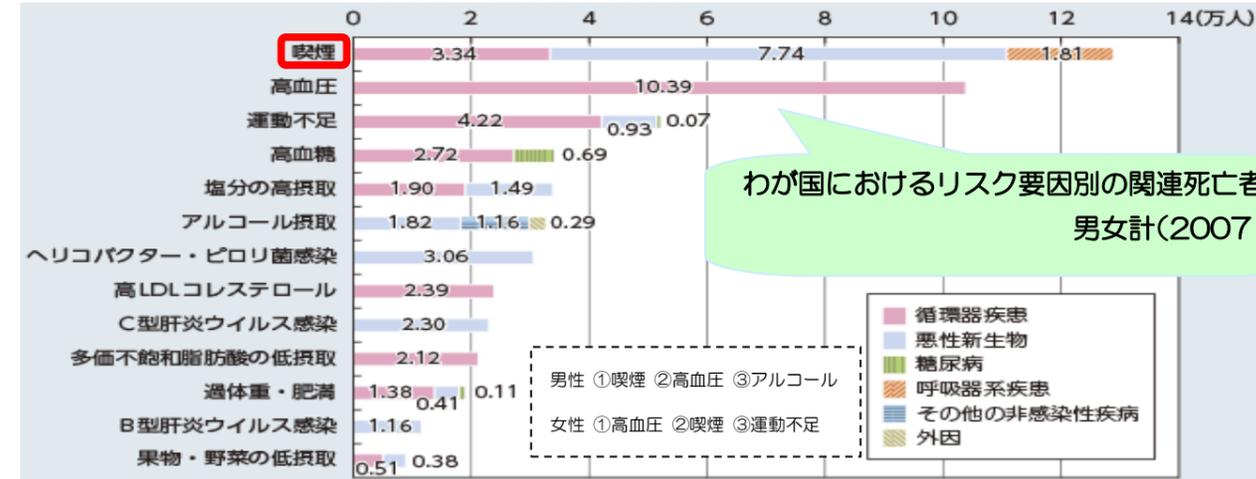
# 喫煙と健康影響について **禁煙**ファースト!



はじめに

喫煙は多くの病気と関係があり、禁煙は健康の大前提といえます。喫煙していると、他の生活習慣の改善にも悪影響を与える可能性があります。禁煙すると、他の生活習慣の改善への波及効果も期待できます。

**身体への影響を考えて、まず禁煙から取り組むことが大切です。**



資料：厚生労働省健康局「健康日本21(第2次)」

## 喫煙者本人による健康への影響

タバコが身体に悪いことを知らずに吸っている人はほとんどいないでしょう。しかし、身体に悪いといっても、具体的にはどんな病気と関係しているのかは、意外に知られていないようです。多くの方は、肺がんの他に病名を挙げられないのではないのでしょうか。あなたはいかがですか？

### がんについて

- 肺がん ・ 喉頭がん ・ 膀胱がん ・ 子宮頸がん

### 動脈硬化が原因で起こる病気

- 心臓の病気(虚血性心疾患) ・ 脳卒中

### その他

- 糖尿病 ・ メタボリックシンドローム ・ 胃潰瘍
- 不妊 ・ 手術後の経過に悪影響 ・ 歯周病など

## 受動喫煙による健康への影響

受動喫煙：自分ではタバコを吸わなくても、副流煙(タバコの先から出る煙)、呼出煙(吐き出す煙)を発生源とする他人のタバコの煙を吸わされることを言います。間接喫煙、二次喫煙、セカンドハンドスモークとも言います。

### がんについて

- 肺がん ・ 乳がん ・ 鼻腔、副鼻腔がん

### がん以外の健康影響

- 大人 ・ 脳卒中 ・ 臭気、鼻への刺激感 ・ 虚血性心疾患

- 子ども ・ 乳幼児突然死症候群(SIDS)

- 喘息



# 健康新聞 5月号 今村病院 健康管理センター

参考資料：厚生労働省 喫煙と健康 喫煙と健康影響に関する検討会報告書、ファイザーすぐ禁煙.jp

## 健康保険等で受けられる禁煙治療

2006年より禁煙治療に健康保険等が適用され、患者さんの負担も軽くなりました。禁煙治療を健康保険等で受けるには一定の要件があり、1回目の診察で医師が確認します。要件を満たさない場合でも、自由診療で禁煙治療を受けることができます。病院に行く前に自分でチェックしてみましょう。

一定の要件について、「1日の平均喫煙本数×これまでの喫煙年数=200以上」などがあります。

※2016年4月より35歳未満にはこの要件はなくなりました。

詳しくは、『禁煙外来』で検索し、ご確認ください!



## 健康保険等を使った禁煙治療のスケジュール



ニコチン依存度を簡易に判定する方法の一つとして、6つの質問からなるFTND(Fagerstrom Test for Nicotine Dependence)指数があります。

質問	回答(得点)
1 起床後何分で最初の喫煙をしますか。	5分以内(3)、6-30分(2)、31-60分(1)、61分以上(0)
2 寺院や、図書館、映画館など、喫煙を禁じられている場所で禁煙することが難しいですか。	はい(1)、いいえ(0)
3 1日の喫煙の中でどれが一番やめにくいですか。	朝最初の1本(1)、その他(0)
4 1日に何本吸いますか。	31本以上(3)、21-30本(2)、11-20本(1)、10本以下(0)
5 他の時間帯より起床後数時間に多く喫煙しますか。	はい(1)、いいえ(0)
6 (ほとんど)1日中、床に伏しているような病気の時でも喫煙しますか。	はい(1)、いいえ(0)



©厚生労働省・中村道 2002

「病院の禁煙外来は、費用が高いのでは」と、心配している人はいませんか？

実は、禁煙治療は、健康保険等<sup>※1</sup>を使って受けることができます。自己負担が3割の方は、使用する薬にもよりますが、約3ヶ月の治療スケジュールで、1万3,000円~2万円程度<sup>※2</sup>です。

仮に、タバコを1日1箱吸う人の場合、8~12週間分のタバコ代と、健康保険等を使った禁煙治療費を比べてみましょう。グラフのように、あなたが禁煙治療に支払う費用のほうが、タバコ代よりも安くなります(詳しくは医療機関にお問い合わせください)。

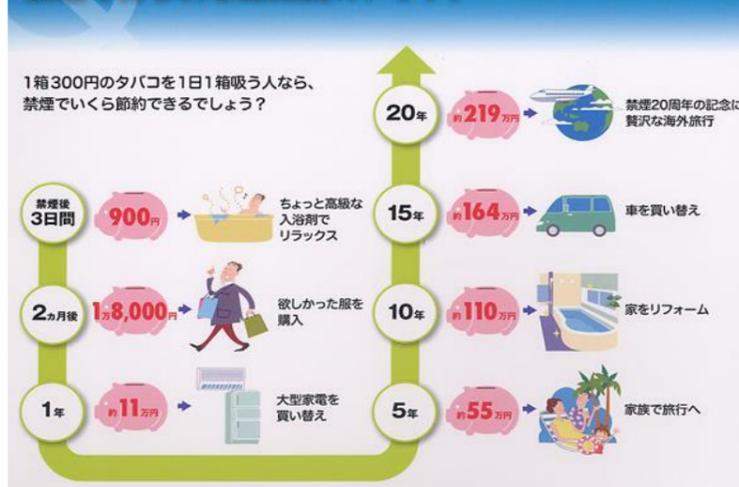
医師のサポートを受けながら禁煙を続けられて、しかも自己負担も軽いのであれば、禁煙外来に行くメリットは大きいといえます。

※1 健康保険等とは、公的医療保険のことで、組合管掌健康保険、全国健康保険協会管掌健康保険、船員保険、各種共済組合管掌健康保険、国民健康保険等を指しています。

※2 「日本循環器学会、日本肺癌学会、日本癌学会、日本呼吸器学会：禁煙治療のための標準手順書 第6版：2014」に記載されている健康保険等で禁煙治療のみを行った場合の自己負担額(3割負担として13,080円~19,660円)に基づいています。



## 禁煙で得られる金銭面のメリット



タバコが健康に悪いのはわかっているし、



家族からも禁煙を勧められている、



吸える場所も年々減っていき肩身が狭い...

それなのに、禁煙できないのはなぜでしょう？

現在では、やめられない喫煙の実態は **ニコチン依存症** であることがわかっています。

喫煙する習慣の本質はニコチン依存症という治療が必要な病気であるとされています。風邪を意思の力で治せないのと同じように、病気である**ニコチン依存症**を意思の力だけで治すことは難しいのです。

自力で禁煙するよりも、禁煙補助剤や病院での治療を受けると、

- 比較的楽にやめられる
- より確実にやめられる
- あまりお金をかけずにやめられる(失敗しても損しない!)

医師と一緒に取り組むことで成功率が80%に!



代わりに

禁煙に、遅すぎることはありません。禁煙すれば、健康面以外でも美容や金銭面その他の生活に関わる多くのメリットが得られることでしょ。

あなたには、どんな嬉しいことが起こりそうですか？

