



# さやだより

平成30年2月号

今月は「禁煙」をおとどけします。

## ◆喫煙の歴史

1492年にコロンブスがアメリカ大陸に到達し、原住民からたばこを貰ったことから、喫煙習慣がスペインに伝えられたそうです。さらにスペインからヨーロッパ各地に広まり、日本には1543年の鉄砲の伝来とともにポルトガル人によって伝えられたと言われています。



## ◆タバコに含まれる成分

タバコに含まれる有害物質の種類は200種類以上！  
三大有害物質

- ① ニコチン…依存の原因。脳に影響し快楽を与え、なくなるとイライラしたり、集中出来なくなります。
- ② 一酸化炭素…酸素を運ぶ働きをするヘモグロビンと結合し、酸素欠乏症を引き起こします。
- ③ タール…発がん性のある物質です。

## ◆禁煙すると起こるメリット

こんなメリットが！

- ① 呼吸が楽になる
- ② 良く眠れ、目覚めが良くなる
- ③ 食べ物が美味しく感じるようになる
- ④ 口臭が改善される
- ⑤ 血行が良くなり、肌荒れや肩こりが改善される。



周りの人も  
助かります！

## ◆東京オリンピックに向けて

世界保健機関（WHO）と国際オリンピック委員会（IOC）は、**タバコのないオリンピック**を実現し、子どもの健康的なライフスタイルを奨励することを共同で行う合意に達した。会場にライターを持ち込むことも禁止。会場周辺も禁煙となっている。

<WHOによる **MPOWER** 政策> 頭文字 MPOWER!!

M：タバコの使用率とタバコ対策モニター  
P：受動喫煙からの防止（プロテクト）  
O：タバコ使用をやめる援助をオファー

W：タバコの害を警告（ワーニング）  
E：広告、スポンサー活動禁止（エンフォース）  
R：タバコ税増税（レイズ）

## ◆喫煙によりリスクが高まる病気

白内障	食道がん
心筋梗塞	肺がん
糖尿病	COPD
メタボリックシンドローム	肺炎
胃潰瘍	膵臓がん
胃がん	腎臓がん
股関節部骨折	膀胱がん
脳卒中	子宮頸がん
口腔／咽頭がん	妊娠合併症
喉頭がん	不妊、低出生体重児



## ◆ニコチン依存症チェックシート



- チェックしてみよう！
- 自分が吸うつもいよりも、ずっと多くタバコを吸ってしまうことがある。
  - 喫煙や本数を減らそうと試みて出来なかったことがある。
  - 禁煙したい本数を減らそうとしたときに次のいずれかがあった(イライラ、落ち着かない、集中しにくい、曇うつ、頭痛、手のふるえ)
  - 重い病気にかかった時に、タバコは良くないとわかっているのに吸うことがあった。
  - タバコのために自分の健康問題が起きているとわかっていても吸うことがあった。
  - 自分はタバコに依存していると感じることがある。

**4つ以上**にチェックが付いた方は要注意！

ぜひ**禁煙外来**にかかってみましょう！

## ◆ICOSってホントにいいの？



日本で普及し始めている非燃焼・加熱式タバコ「アイコス」、「プルームテック」、「グロー」

**ニコチンの量はほぼ同じ**です！

通常のタバコより少ないですが発がん物質は含まれています

煙を出さないから受動喫煙はない??

⇒人が吸い込んだ空気の**3分の1程度**はそのまま吐き出されます

つまり喫煙者の吐いた息によって**受動吸入**は間違いなく起こります！

## ★生活面での改善

環境を変えてみよう！

- ・タバコライターを持たない
- ・タバコの煙に近寄らない(パチンコ店や喫煙所)

喫煙に変わる行動をとろう！

- ・深呼吸
- ・ガムを噛む
- ・水を飲む
- ・散歩や体操をする



## ★薬による治療

### <ニコチンガム>

- ・タバコを吸うのを完全に止めて使用
- ・突然の喫煙欲求に対応可能
- ・ニコチン摂取量を調整できる
- ・食欲抑制効果
- ・ニコチン補充と口寂しさの改善を同時に行える
- ・効果発現までの時間がニコチンパッチに比べて短い

薬局で購入  
できます！

### <ニコチネルパッチ>

- ・タバコを吸うのを止めてから使用
- ・ニコチンは補給される(安定した血中濃度)
- ・食欲抑制効果
- ・使用していても人からは分からない

薬局で購入  
できます！

### <バレニグリン(チャンピックス)>

- ・禁煙開始日**1週間前**から内服
- ・喫煙しながら治療開始
- ・ニコチンを含まない
- ・循環器患者に使用可
- ・喫煙による満足感減少

処方が必要  
です！



**禁煙**  
No Smoking

毎日の積み重ねが

大切です