



NO **SMOKING**

禁煙治療のご案内

亀田メディカルセンター
禁煙支援外来

タバコ煙に含まれる成分

たとえばこんなモノ

- ニコチン
- アンモニア
- カドミニウム・クロム・ヒ素
- 一酸化炭素
- アルデヒド類
- ベンゾピレン
- シアン化水素
- ダイオキシン
- etc.



化学物質は約**5,300**種類。
その中には、約**70**種類の
発がん性物質が含まれています。

厚生労働省「喫煙と健康
喫煙の健康影響に関する検討会報告書」(2016年)

加熱式タバコはタバコ製品です。
各種加熱式タバコから出る
エアロゾルにも有害物質が含まれます。

加熱式タバコ使用は、健康上のリスクを減らす
ことにはつながらず有害です。
長期使用による影響もまだわからず、安全性は
ありません。

WHO REPORT ON THE GLOBAL TOBACCO EPIDEMIC, 2019

喫煙する人や受動喫煙にさらされている人にとって最も安全な方法は、従来の紙巻きタバコも加熱式タバコ・電子タバコも使用を中止することです。

改正健康増進法について

健康増進法の一部を改正する法律(2018年7月)が成立し、2020年4月1日より全面施行となりました。



多くの施設において 屋内が原則禁煙に
20歳未満の方は 喫煙エリアへ立入禁止に
屋内での喫煙には 喫煙室の設置が必要に
喫煙室には 標識掲示が義務付けに

望まない受動喫煙をなくすための
取り組みがマナーからルールへと
変わっています。

厚生労働省 なくそう!望まない受動喫煙

受動喫煙でなりやすい病気

周囲の人が吸っているタバコの先からでる副流煙は、
喫煙する本人が吸い込む主流煙よりも有害物質の濃度
が高いことが知られています。受動喫煙で、吸わない人
の体内からもタバコの煙の成分は検出されており、健康
に悪影響があります。

副流煙
ニコチン・一酸化炭素・発がん性物質
アンモニア・ホルムアルデヒド etc.

厚生労働省「喫煙と健康
喫煙の健康影響に関する検討会報告書」(2016年)

※受動喫煙による年間死亡者数
15,000人

厚生労働省 健康日本21(第2次)の推進に関する参考資料

禁煙と疾患の因果関係判定
レベル1:科学的根拠は因果関係を判定するのに十分である。
レベル2:科学的根拠は因果関係を示唆しているが十分ではない。

因果関係の根拠十分

レベル1

肺がん

因果関係が示唆される

レベル2

鼻腔・副鼻腔がん

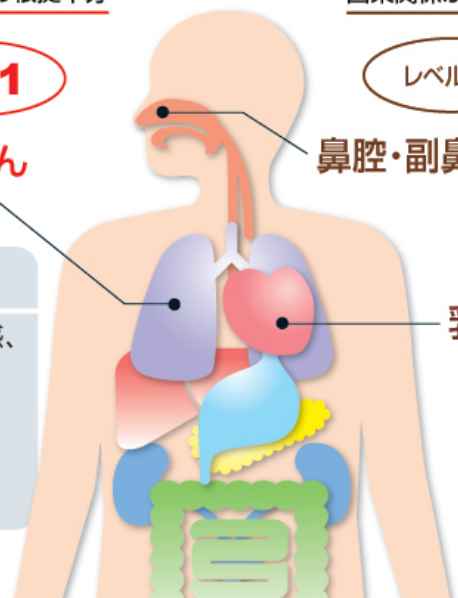
乳がん

がん以外の健康影響 (レベル1)

大人…脳卒中、臭気・鼻への刺激感、
虚血性心疾患

妊娠・出産…乳幼児突然死症候群
(SIDS)

子ども…喘息の既往



タバコを吸うことでなりやすい病気

因果関係の根拠十分

レベル1

鼻腔・副鼻腔がん
口腔・咽頭がん

喉頭がん
食道がん

肺がん

肝臓がん
胃がん
膵臓がん

膀胱がん
子宮頸がん

禁煙と疾患の因果関係判定
レベル1:科学的根拠は因果関係を判定するのに十分である。
レベル2:科学的根拠は因果関係を示唆しているが十分ではない。

※日本国内では、喫煙に関連する病気での
年間死亡者数は128,900人

厚生労働省 健康日本21(第2次)の推進に関する参考資料

ニコチンの依存性

ニコチンは、タバコへの依存性を高める薬物です。タバコには、メンソールやココアなどの化学物質が添加され、
喫煙者がより多くのニコチンを摂取するように作られています。

やめたくてもなかなかやめられない喫煙は、**ニコチン依存症**の可能性があります。

■ 使用者が依存症になる割合

ニコチン > ヘロイン > コカイン > アルコール > カフェイン

■ 依存症になった人の禁断症状の強さ

アルコール > ヘロイン > **ニコチン** > コカイン > カフェイン

■ 依存症の人がやめる難しさの度合い

コカイン = ヘロイン = アルコール = **ニコチン** > カフェイン

■ 薬物による超過死亡

ニコチン > アルコール > コカイン = ヘロイン > カフェイン

Royal College of Physicians: Nicotine Addiction in Britain: A Report of the Tobacco
Advisory Group of the Royal College of Physicians. 2000

禁煙治療のすすめ

「ニコチン依存」「心理的依存」「習慣」解消をサポートします!!

治療には禁煙のための補助薬を使用し、離脱症状を抑えながら比較的楽に禁煙できるよう、医師や看護師がサポートします。当院では、健康保険等を使った禁煙治療にも対応しています。ぜひご相談ください。



予約制です。電話または
亀田クリニック1F総合受付
で予約をお取りください。
Tel.04-7099-1111

禁煙方法を相談します。
・ 問診
・ 呼気一酸化炭素濃度測定

呼吸器内科で診察を
します。
・ タバコの影響を検査
・ 禁煙をサポート

禁煙治療を開始します。
・ 補助剤の使用
・ 継続をサポート

健康保険等で受けられる禁煙治療

健康保険で禁煙治療を受けるための要件

●保険診療の対象となる方

- ①ニコチン依存症スクリーニングテスト(TDSテスト)で5点以上であること
- ②35歳以上の者については、ブリンクマン指数(1日喫煙数×喫煙年数)が200以上であること
- ③1ヶ月以内に禁煙しようと考えていること
- ④禁煙治療を受けることを文書により同意していること

- ・ 上記は加熱式タバコの喫煙者も対象
- ・ 入院中の患者さまは対象外
- ・ 過去に健康保険等で禁煙治療を受けたことのある方の場合、前回の初回診察から1年を超えていれば保険等による再治療可能

禁煙治療のための標準手順書(第7版)

TDS テスト

設問内容	はい 1点	いいえ 0点
問1. 自分が吸うつもりよりも、ずっと多くタバコを吸ってしまうことがありましたか?		
問2. 禁煙や本数を減らそうと試みて、できなかったことがありましたか?		
問3. 禁煙や本数を減らそうとしたときに、タバコがほしくてほしくてたまらなくなることがありましたか?		
問4. 禁煙したり本数を減らそうとしたときに、次のどれかがありましたか? (イライラ、神経質、落ちつかない、集中しにくい、ゆううつ、頭痛、眠気、胃のむかつき、脈が遅い、手のふるえ、食欲または体重増加)		
問5. 問4でうかがった症状を消すために、またタバコを吸い始めることがありましたか?		
問6. 重い病気にかかったときに、タバコはよくないとわかっているのに吸うことがありましたか?		
問7. タバコのために自分に健康問題が起きているとわかっているのに、吸うことがありましたか?		
問8. タバコのために自分に精神的問題(※)が起きているとわかっているのに、吸うことがありましたか?		
問9. 自分はタバコに依存していると感じることがありましたか?		
問10. タバコが吸えないような仕事やつきあいを避けることが何度かありましたか?		

※(問8内)禁煙や本数を減らした時に出現する離脱症状(いわゆる禁断症状)ではなく、喫煙することによって神経質になったり、不安や抑うつなどの症状が出現している状態

厚生労働省 生活習慣病のための健康情報サイト

お問い合わせ・相談先



亀田メディカルセンター 禁煙支援外来

〒296-0041 千葉県鴨川市東町1344番地

TEL. 04-7099-2211 (代)

<http://www.kameda.com>



作成 (2013年 2月 10,000部)
増刷 (2016年 4月 5,000部)
改訂 (2020年10月 5,000部)