

「禁煙」と「薬」 について

海老名総合病院 薬剤科



【たばこ】とは？

【たばこ】とは

→ナス科タバコ属の植物の葉を加工したもの

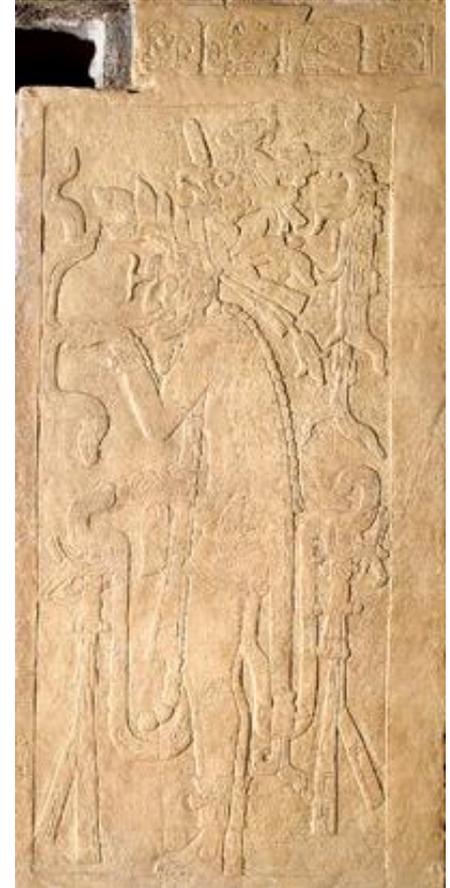


【たばこ】の起源

起源はアメリカ大陸にあると考えられています。

16世紀はじめには、すでに数種のタバコ属の植物が栽培されていたらしい

(ただし、もっと古くからあったとも…
→7世紀ごろのマヤ文明に喫煙を表している
と思われるレリーフがあったり…)



【たばこ】と日本

日本では

→江戸時代の南蛮貿易によって嗜好品として伝わる

喫煙の風習が広がり、国内でもたばこの栽培が始まる

→当時の「かぶき者」と呼ばれる者たちのシンボルへ！

お米よりも儲かるため、たばこを栽培する農家が続出！

→政府（幕府）がたばこ栽培を防ぐ禁令を出す事態に！



勝手に作っては
ならんぞ！！！！



【たばこ】と日本

たばこの歴史	西暦（年号）	日本の歴史
「オリンピック記念たばこ」が発売される	1964年（昭和39年）	「第18回オリンピック競技大会」が東京都で開催される
「たばこ」のニコチンとタールの含有量が公表される	1967年（昭和42年）	
パッケージに観光地を描いた「観光たばこ」が発売される		
パッケージに“吸いすぎに注意”の表示が印刷される	1970年（昭和45年）	「日本万国博覧会」が大阪府で行われる
		「沖縄返還」
		「日中共同声明」 東京・上野動物園にパンダがやって来る

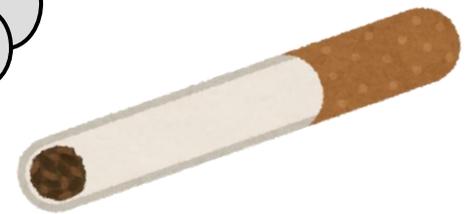
【たばこ】と日本

たばこの歴史	西暦（年号）	日本の歴史
パッケージに“あなたの健康を損なうおそれがありますので吸いすぎには注意しましょう。”の表示が印刷される	1990年（平成2年）	株価が暴落し、バブル景気が崩壊する
「記念たばこ」と「観光たばこ」の製造および販売が廃止になる	1994年（平成6年）	
	2003年（平成15年）	「健康増進法」が施行される

喫煙に対して様々な制限が・・・（年齢、買える場所、吸える場所）
→吸う本人だけでなく周りにも害がある！
→「吸わない」人に害が及ばないようにしよう！

⇒健康増進法の施行

たばこを吸うとどんなこと
が起きるのか？



喫煙は多くの疾患の発症リスクを高めます！

《その他の病気》

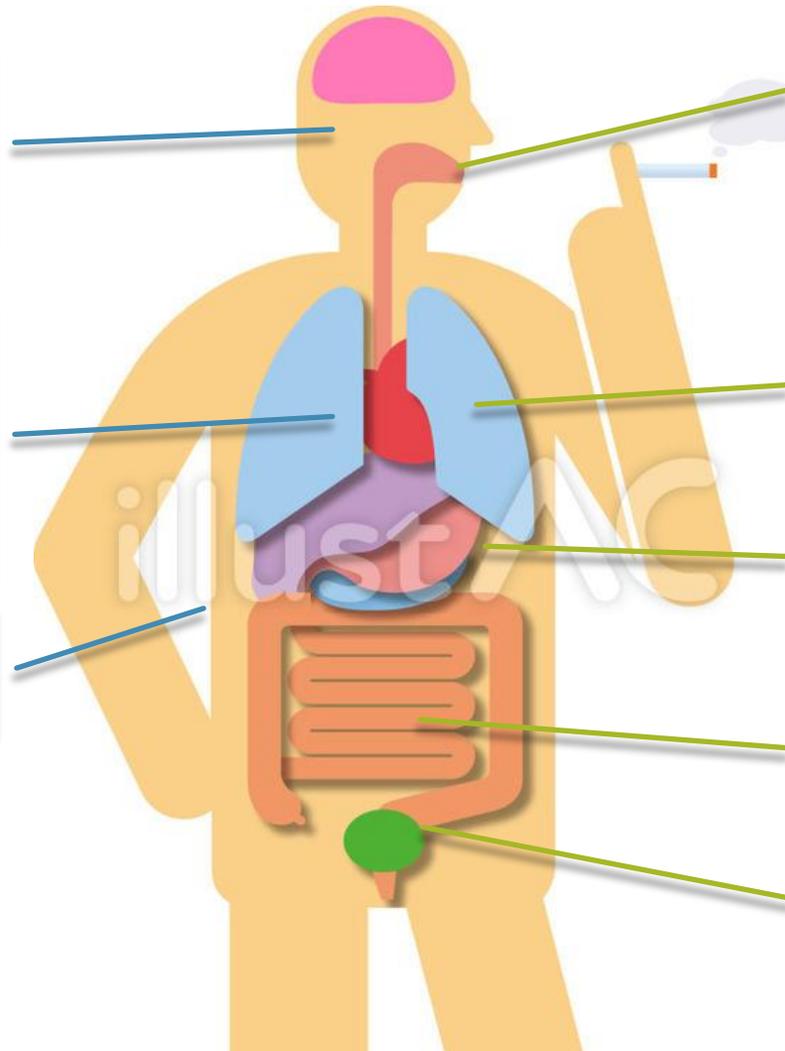
認知症・脳卒中
歯周病
ニコチン依存症

COPD・結核
呼吸機能低下
虚血性心疾患
腹部大動脈瘤

動脈硬化
2型糖尿病

《妊娠・出産》

低出生体重
発育遅延・早産



《がん》

鼻腔・副鼻腔がん
口腔・咽頭がん
食道がん

乳がん・肺がん

肝臓がん・胃がん
膵臓がん

大腸がん

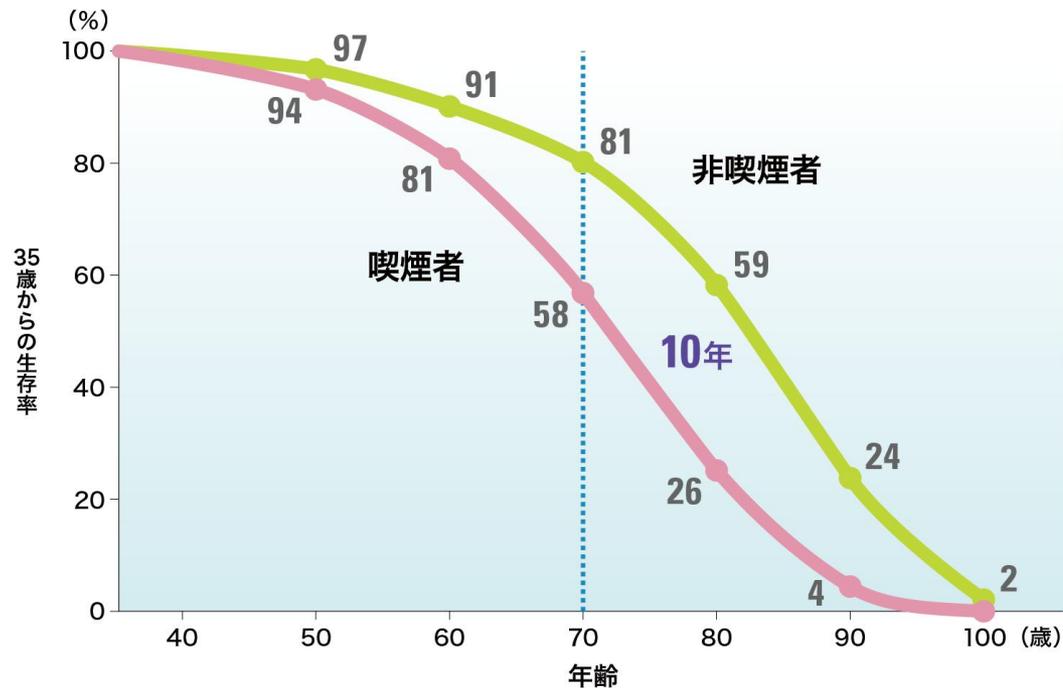
膀胱がん
前立腺がん
子宮頸がん

喫煙と寿命について

喫煙者の寿命①

喫煙を続けると、余命は10年間短くなります。(海外データ)

● 喫煙者と非喫煙者の生存率



対象: 英国の男性医師34,439人
方法: 喫煙習慣および禁煙を始める年齢と死亡との関連について50年間にわたり調査

Doll, R. et al.: BMJ 328(7455): 1519, 2004 [L20070918086]より改変 15

タバコに含まれる有害物質について

発ガン性物質

70種類以上の発がん物質が含まれる。肺だけでなく、**全身のガン**が増えることがわかっています！

一酸化炭素

血液の酸素運搬機能を妨げることにより血液がドロドロになり、**脳卒中・心筋梗塞**などが起きやすくなる！

ニコチン

強い依存性がある。血管を収縮させる作用があり**心臓や血管にダメージを与える**。善玉コレステロールを悪玉コレステロールに変えるため**動脈硬化**になりやすくなる！

タール

発がん性の物質
歯や部屋の壁紙**黄ばみ**など原因になります。



タバコの煙は周りの人にも影響を与える！

タバコの煙の種類について

タバコの煙には種類がある！

環境
たばこ煙

【主流煙】

タバコの吸い口から
喫煙者が吸い込む煙

【副流煙】

火がついた部分から
立ち上がる煙

【呼出煙】

タバコを吸って
吐き出した煙



タバコの煙は周りの人にも影響を与える！

受動喫煙について

受動喫煙とは.....

空気中に漂う「呼出煙」や「副流煙」にタバコを吸ってない人がそれにさらされることを「**受動喫煙**」といいます。



副流煙に含まれる有害物質

タバコの煙に含まれる成分		副流煙に含まれる割合 (副流煙/主流煙比)
一酸化炭素		3~20倍
ニコチン		2~20倍
タール		1~10倍
カルボニル類	ホルムアルデヒド	6~120倍
	アセトアルデヒド	2~14倍
	アセトン	2~11倍
	アクロレイン	4~29倍
窒素酸化物	一酸化窒素	15~60倍
	窒素化合物	16~64倍
アンモニア		290~2565倍
揮発性有機化合物	イソプレン	6~37倍
	ベンゼン	8~42倍
	アクリロニトリル	10~88倍
ニトロソアミン類	ニトロソノルニコチン	0.8~3倍



主流煙と副流煙に含まれる成分の比率です。「1」より大きいものは主流煙よりも副流煙にたくさん含まれているという意味になります。



多くの成分が副流煙の方が主流煙よりも多くの有害物質を含んでいるということです！

タバコの煙は周りの人にも影響を与える！

他者への影響について

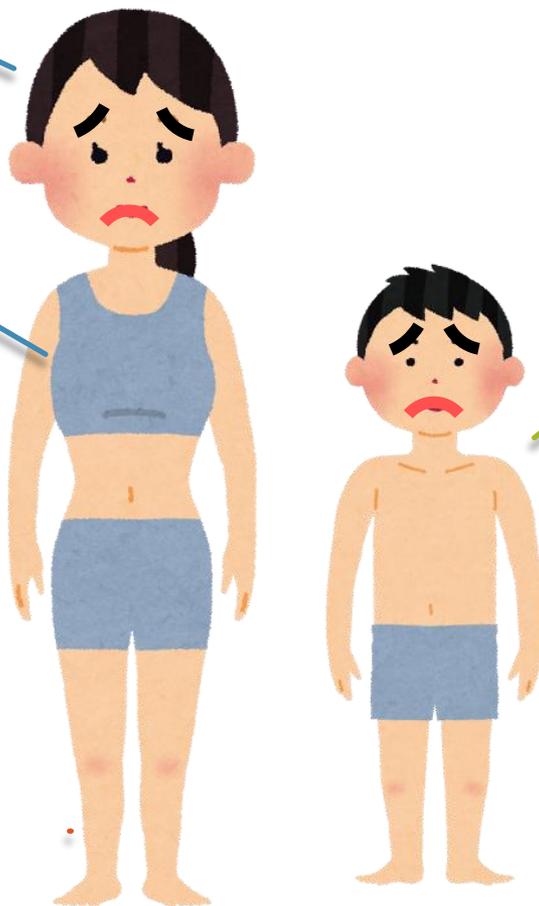
《成人》

脳卒中
臭気・鼻への刺激感
鼻腔・副鼻腔がん

肺がん・乳がん
COPD・喘息
呼吸機能低下
心筋梗塞・狭心症

《妊婦》

乳幼児突然死症候群
(SIDS)
低出生体重
胎児発育遅延



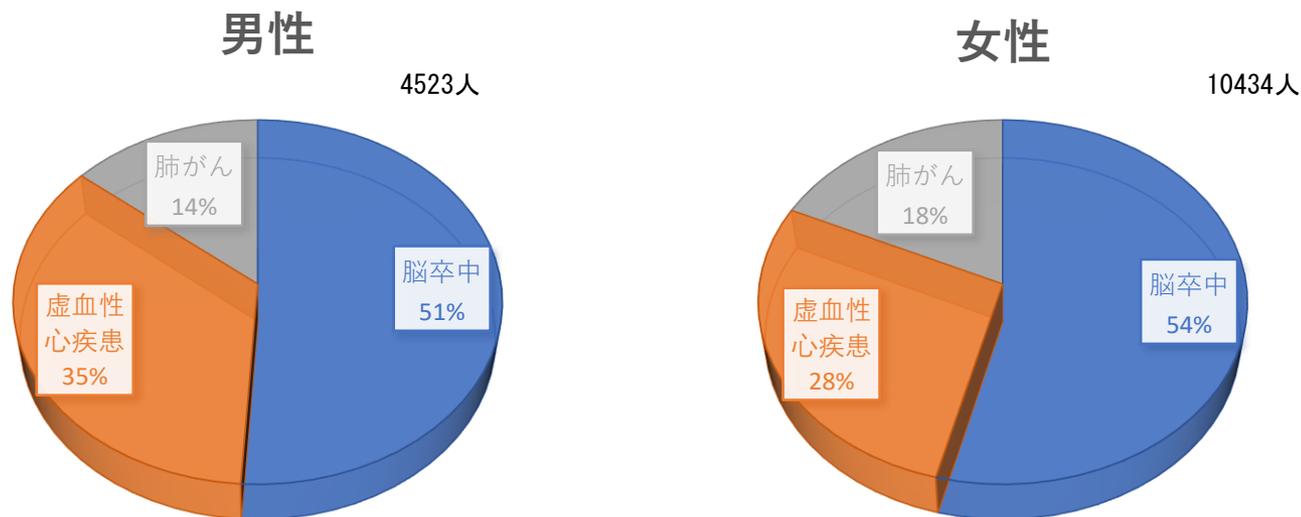
《小児》

乳幼児突然死症候群
(SIDS)
喘息重症化・息切れ
虫歯・中耳の病気

タバコの煙は周りの人にも影響を与える！

他者への影響について

わが国では、受動喫煙が原因で、脳卒中、虚血性心疾患、肺がん、乳幼児突然死症候群の病気で年間1万5千人が死亡していると推測されています。



タバコの煙は周りの人にも影響を与える！

他者への影響について

社会として受動喫煙防止のための法的規則が必要です

受動喫煙による他人に対する危害を防止するためには、マナーにゆだねるだけでなく、社会としてたばこが吸える場所を法的に規制することが必要です。わが国が批准している「たばこの規制に関する世界保健機関枠組条約（FCTC）」では、喫煙室や空気清浄機による対策は不適切であり、受動喫煙を防止するためには100%全面禁煙とすることが求められています。世界的には、職場や公共的場所だけでなく、レストランやバーなども含めて包括的な屋内全面禁煙を実施している国が増加し、すでにオーストラリア、カナダ、イギリスなど50カ国以上に広がっています。



厚生労働省では、国民の健康増進の観点から、公共の場等における受動喫煙防止の取り組みを積極的に推進するため、受動喫煙のない社会を目指すことを周知徹底するロゴマークを作成した。

受動喫煙防止のロゴマーク

タバコの煙は周りの人にも影響を与える！ 他者への影響について

このような対策では不十分

換気扇の下で吸う



空気清浄機のそば
で吸う



車の窓を開けて吸う





5つの「もったいない」－生活編

①時間を奪われる

- 1日5分の喫煙でも15本で1日1時間以上の時間を奪われる
- 禁煙すると、吸っていた本数が多い人ほど時間にゆとりができる

②老けてみえる

- 皮膚が黒ずんだり皮下のコラーゲンがこわれてしわが増える
- 乾燥肌にもなりやすい

③たばこ代がかかる

- 1箱500円だったら1日1箱吸っている場合、月15,000円、1年で18万円かかる

④病気になって医療費がかかる

- タバコは万病の元
- 糖尿病やメタボにもなりやすい
- 免疫力が低下しやすい

⑤周囲の人にも影響を与える

- 受動喫煙により家族も病気になりやすい
- 換気扇の下な吸う場所を配慮しても受動喫煙は完全には防げない
- 親が喫煙する子供は、親が喫煙しない子供に比べて将来2～3倍喫煙しやすくなる。





5つの「もったいない」－仕事編

①知らないうちにお客様に嫌がられている

- たばこを吸わない人はたばこのにおいに敏感
- せっかくの接客態度をたばこが台無しにしている可能性がある

②仕事をさぼっているようにみられる

- 喫煙による労働生産性の損失は喫煙者1人で年間平均20万円にもなる

③病気で休みがちになる

- アルコール依存症などの深刻な依存症の入り口になる。
- たばこを早く吸い始めた人で、お酒が強い人は要注意

④ストレスがさらに増える

- たばこを吸うとストレス解消になるようにみえるが実は勘違い
- ニコチンを補給してイライラを一時的に抑えただけ



⑤火事の原因にもなる



なぜタバコがやめられないのか...

ニコチン依存症について

ニコチン依存症とは.....

血中のニコチン濃度がある一定以下になると不快感を覚え、喫煙を繰り返してしまう疾患。

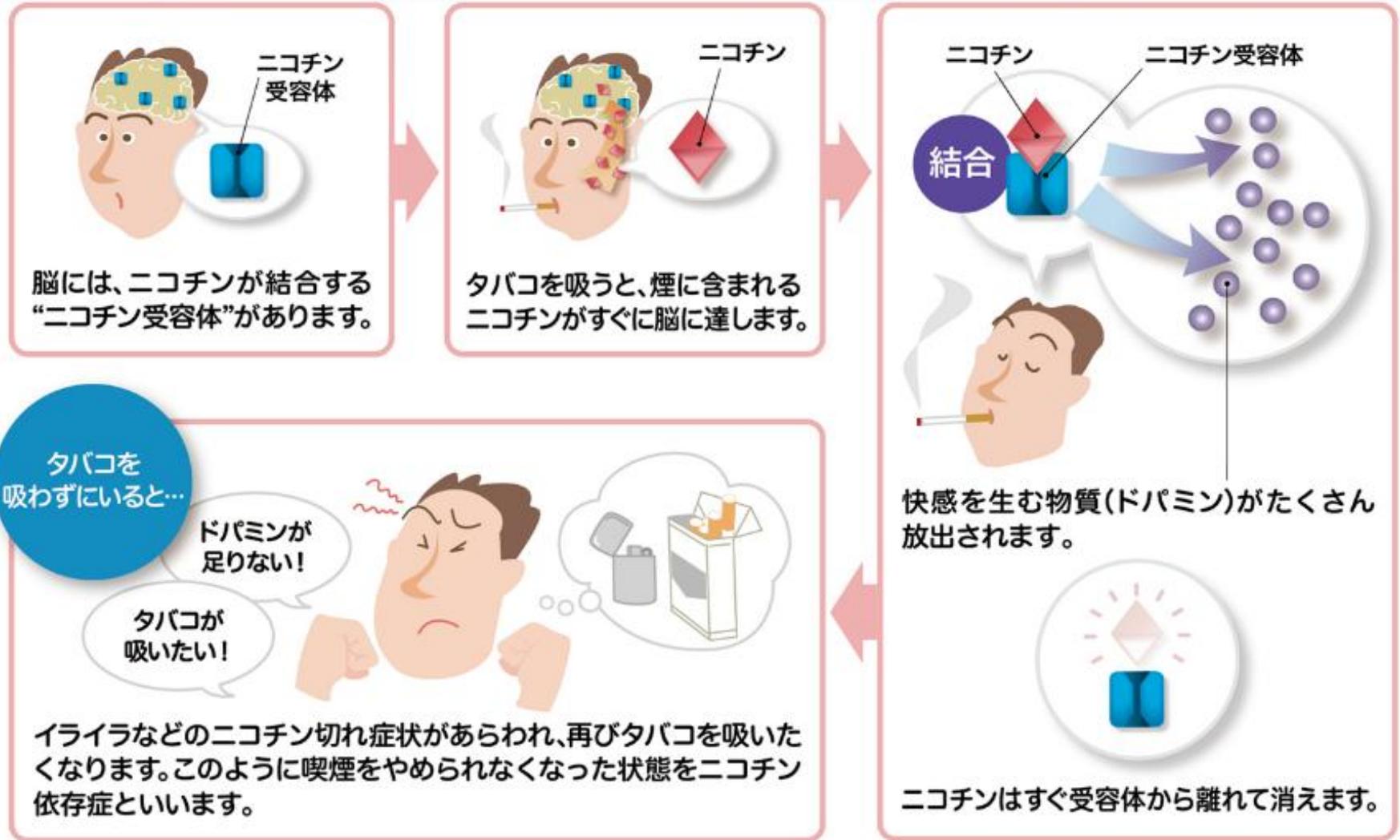
タバコをやめられない人は意思が弱いからやめられないのか...

そうではありません！

やめられないのにもしっかりとした

メカニズムがあるのです！！

なぜタバコがやめられないのか... ニコチン依存症のメカニズム



ニコチン依存度チェック

あなたがどのくらいニコチンに依存しているか
チェックしてみよう！

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
① 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	—	—
① 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	—	—
① 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
① 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	—	—
① 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	—	—

ニコチン依存度チェック

あなたがどのくらいニコチンに依存しているか
チェックしてみよう！

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てみましょう。

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

なぜタバコがやめられないのか...

離脱症状について

離脱症状とは.....

禁煙を始めると、すぐに「**離脱症状**」が出る場合があります。
これは、体が**ニコチン**を求めているのに、摂取できないために起こる反応です。

【主な症状】

- ・タバコが吸いたくてたまらなくなる
- ・イライラする
- ・集中できない
- ・頭痛
- ・落ち着かない
- ・眠い、眠れない
- ・食欲増加

禁煙を補助する薬について 禁煙補助薬とはどういうものか

ニコチン置換療法.....

- 禁煙を始めた時に現れるニコチン離脱症状(イライラ、落ち着かない、集中できないなど)に対して、**タバコに変わって、ニコチンのみを体内に吸収**させることにより、その不快な症状を権限し、摂取する**ニコチンの量を段階的に漸減**することで、禁煙に導く方法。

※ニコチンを含まない薬もあります。

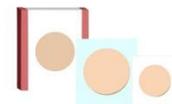
禁煙を補助する薬について 禁煙補助薬とはどういうものか

どういう種類があるのか.....

ガム製剤



パッチ
製剤



飲み薬



など

禁煙を補助する薬について 【ガム製剤】

どういう人に適しているか...



- 「吸いたくなったらかむ」という対処的方法をお望みの方
- 突然の喫煙欲求を抑えたい方
- 禁煙時の口さみしさを紛らわせたい方
- ニコチン摂取量を自分でコントロールしたい方
- 肌が弱いなどの理由で、パッチタイプを使用できない方

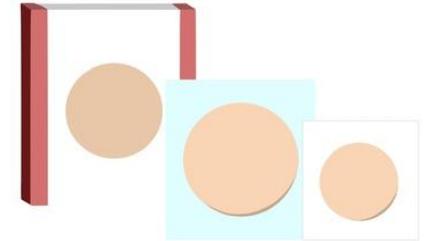
《注意点》

・噛み方を間違えると効果が低下したり、胃の不快感の原因になります！

《入手場所》

・薬局、薬店

禁煙を補助する薬について 【パッチ製剤】



どういう人に適しているか...

- 「1日1回、1枚を貼るだけ」という簡単な方法をお望みの方
- 1日中吸いたい気持ちを抑えたい方
- 禁煙していることを知られたくない方
- 比較的短いプログラムで禁煙を達成したい方(約8週間前後)
- 歯やあごの状態が悪く、ガムタイプを使用できない方

《注意点》

- ・突然の喫煙欲求に対処できない
- ・皮膚がかぶれることがある

《入手場所》

- ・市販薬：薬局、薬店
- ・医療用：医療機関

医療用の禁煙薬について

【飲み薬：バレニクリン(チャンピックス)】

《特徴》



- 市販では購入できません！医師による処方箋が必要な薬剤です！
- 保険給付には条件があります。(後述)
- 飲んでいる間、喫煙しても満足感が少なく再喫煙しにくい
- ニコチンを含まない

《注意点》

- ・飲み方をしっかり守る必要があります。
- ・飲み始め嘔気が起こることが多い

《入手場所》

- ・医療機関

禁煙を補助する薬について

【製剤まとめ】

	ニコチンパッチ(パッチ製剤)	ニコチンガム(ガム製剤)	バレニクリン(飲み薬)
長所	1. 使用法が簡単(1日1回貼るだけ)	1. 吸いたくなってきたとき使用できる	1. 使用法が簡単(飲み薬)
	2. 1日中吸いたい気持ちを抑えられる	2. 突然の喫煙要求を抑えられる	2. ニコチンを含まない
	3. 目立たない (禁煙していることを知られたくない人)	3. 口寂しさを補うことが可能	3. 離脱症状だけでなく、喫煙による満足感も抑制
	4. 歯やあごの状態が悪く ガムタイプを使用できない方	4. 肌が弱いなどの理由で パッチを使用できない方	4. 循環器疾患をもっているでも使いやすい
短所	1. 突然の喫煙欲求に対処できない	1. 噛み方の理解が必要	1. 突然の喫煙欲求に対処できない
	2. 汗をかく、スポーツをする人は使いにくい	2. 歯の状態や職業によっては使用しにくい	2. 自動車の運転等の危険を伴う機械の操作に従事している人は使えない
保険 適用	一部製剤にあり	なし(処方箋なしで購入可能)	あり(医師の処方箋が必要)

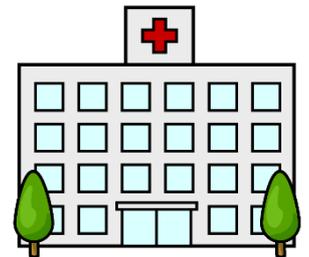
自分にあった禁煙方法を選択しよう！

お勧めのタイプ

- ニコチン依存度が**中等度～高い**人
- 禁煙する自身がない人
- 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



医療機関で禁煙治療を受ける.....



自分にあった禁煙方法を選択しよう！

お勧めのタイプ

- ニコチン依存度が低い～中等度の人
- 禁煙する自身が比較的ある人
- 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

→

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……



禁煙を補助する薬について 【禁煙治療を利用することのメリット】

①比較的楽にやめられる

禁煙治療を利用したほうが、禁断症状の強さが軽い

②より確実にやめられる

禁煙の可能性が自力と比べて3～4倍アップ

③あまりお金をかけずにやめられる

医療機関で禁煙治療を受ける費用は、健康保険が使える場合、1日1箱喫煙する場合のタバコ代に比べて安くなる傾向がある。

医療用禁煙薬について 保険給付の対象

健康保険による禁煙治療の受診条件について・・

お医者さんと禁煙するには
一定の要件を満たす必要があります！

- ①ニコチン依存症に係るスクリーニングテスト(TDS)で5点以上、ニコチン依存症と診断された方
- ②35歳以上の場合
ブリクマン指数(=1日の喫煙本数×喫煙年数)が200以上の方
- ③直ちに禁煙することを希望されている方
- ④禁煙治療について説明を受け、文書により同意された方

《参考》

ニコチン依存症に係るスクリーニングテスト (TDS)

★ タバコ依存症スクリーニング (The Tobacco Dependence Screener ; TDS) ★

	1点	0点
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いましたか。	はい	いいえ
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。	はい	いいえ
3. 禁煙したり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。	はい	いいえ
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)	はい	いいえ
5. 上の症状を消すために、またタバコを吸い始めることがありましたか。	はい	いいえ
6. 重い病気にかかって、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。	はい	いいえ
7. タバコのために健康問題が起きていることがわかっているのに吸うことがありましたか。	はい	いいえ
8. タバコのため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。	はい	いいえ
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。	はい	いいえ
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。	はい	いいえ

判定方法：10点満点のうち5点以上の場合、ICD-10診断によるタバコ依存症である可能性が高い(約80%)

感度：ICD-10タバコ依存症の95%が5点以上を示す。特異度：ICD-10タバコ依存症でない喫煙者の81%が4点以下を示す。得点が高い者ほど禁煙成功の確率が低い傾向にある。

タバコをやめるメリット

- 禁煙をするといいことが♪
- ・胃の調子が良くなり、食欲がでてきた
- ・衣類や部屋がたばこ臭くなくなる
- ・肩こりが良くなる
- ・目覚めが良くなる
- ・口臭が気にならなくなる
- ・肌の調子が良くなる e t c …

健康保険で禁煙治療が受けられる 医療機関を調べる

医療機関の検索サイト

<http://www.nosmoke55.jp/nicotine/clinic.html>

(日本禁煙学会ホームページ)

検索キーワード「日本禁煙学会禁煙外来」

自分のために、大切な人のために
に
禁煙しましょう！

