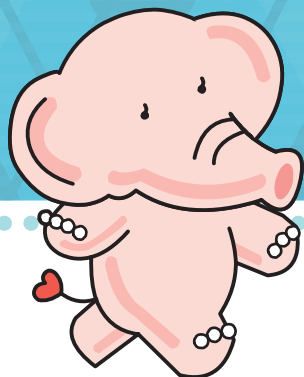


# 自分のため・家族のために 今こそ禁煙!



監修:国立研究開発法人 国立がん研究センター  
がん対策情報センター たばこ政策支援部  
平野 公康 研究員



たばこは「百害あって一利なし」といわれるほど害の多い嗜好品。  
なかには「死向品」と表現する人もいます。  
しかも、たばこの害は吸っている人だけの問題ではありません。  
家の中で一人でもたばこを吸っている人がいたら、  
家族全員の健康が害されているという事実を、あなたはご存知でしたか？

日本郵政共済組合

# Contents

## たばこについてのクエスチョン… 03

### ① たばこの害を知ろう …………… 04

#### 受動喫煙の恐ろしさを知ろう

### ② 受動喫煙の恐怖 …………… 05

### ③ 受動喫煙の実態 …………… 06

### ④ 加熱式たばこの危険性 …………… 07

## 禁煙を始めよう

### ⑤ 家族のために、禁煙を始めよう!! …………… 08

### ⑥ 禁煙のための意識改革 …………… 09

### ⑦ ニコチン離脱症状への対応 …… 10

### ⑧ 禁煙を継続するコツ6か条 …… 11

### ⑨ 禁煙サポートを活用しよう …… 12



正しく  
理解  
できている?

# たばこについてのクエスチョン

たばこについての正しい知識を、あなたはどのくらい持っていますか？  
まずは、以下の質問に答えてみてください。

Q1.

たばこを1本吸うごとに、どのくらい  
寿命が縮まるでしょう？

- A: 縮まらない
- B: 90秒
- C: 5分30秒

答えは **04** ページ >>

Q2.

受動喫煙の原因となる副流煙※<sup>1</sup>に  
含まれる化学物質の量は？

- A: 主流煙※<sup>2</sup>の約半分
- B: 主流煙とほぼ同じ
- C: 主流煙の2～3倍

※1: 他人の吸うたばこの煙

※2: たばこを吸う人がフィルターを通して吸う煙

答えは **05** ページ >>

Q3.

禁煙を成功させるために、  
効果的な行動とはどんなものでしょう？

- A: 「禁煙開始日」を設定する
- B: 思い立ったその日から、すぐに禁煙する
- C: コーヒーをたくさん飲む

答えは **08** ページ >>

答えのページ番号をクリックして  
解説をみてみよう!



1

# たばこの害を知ろう

Q1の答えは…

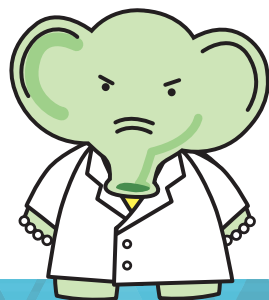
C

英国王立内科医学会は、  
「たばこ1本につき5分30秒  
寿命が縮む。1日20本を1年  
間吸えば、28日間の損失で  
ある」と発表しています。

## 吸った分だけ損をする、それがたばこです

たばこの煙には、ニコチンやタールをはじめとする  
**5,300種類以上**の化学物質が含まれ、がんを引き起  
こす物質は何と**約70種類**も！がん以外にも心臓  
病、脳卒中、慢性閉塞性肺疾患（COPD）、その他  
のさまざまな健康障害の原因になっていることが、  
国内外の研究でわかっています。

ムムム…  
深刻だゾウ！



危険!!

たばこを吸うと  
こんな病気になりやすい! (レベル1\*)

がん

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

その他の疾患

脳卒中

ニコチン依存症

歯周病

慢性閉塞性肺疾患 (COPD)  
呼吸機能低下  
結核(死亡)

虚血性心疾患

腹部大動脈瘤

末梢性の動脈硬化

2型糖尿病の発症

妊娠・出産

早産

低出生体重・胎児発育遅延

※厚生労働省による、たばこ疾患等との因果関係を科学的知見を基にレベル1～4の4段階で判定する指標の中で  
レベル1は、最も確度が高い「科学的証拠は、因果関係を推定するのに十分である」と判定された疾患です。

出典: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.」より

2

受動喫煙の恐ろしさを知ろう

# 「受動喫煙」の恐怖

Q2の答えは…

B

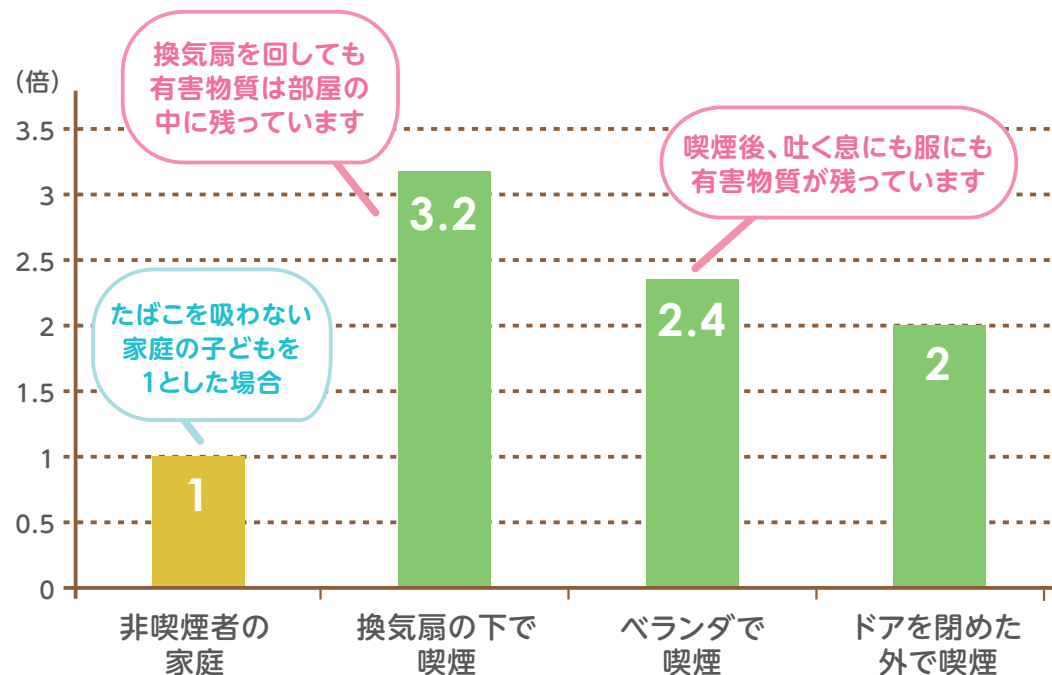
副流煙（他人の吸うたばこの煙）に含まれる化学物質は、主流煙（たばこを吸う人がフィルターを通して吸う煙）に含まれる成分と**ほぼ同じ**であり、副流煙に含まれる化学物質が室内の空気に拡散することで、受動喫煙を引き起こします。

## あなたの大切な人が被害者に！

本人が吸わなくても、ヘビースモーカーの夫を持つ女性は、**肺がん死亡のリスクが約1.3倍**になるとの報告もあり、また、受動喫煙による健康への影響によって、**年間1万5千人が死亡**しているとの推計もあります。

## 換気扇の下やベランダでの禁煙は無意味

子どもが受ける受動喫煙の影響  
(尿中ニコチンの量)



Johansson A, et al. Pediatrics. 2004より

# 受動喫煙の実態

## 妊婦や赤ちゃんへの影響

**妊娠前**：不妊

**妊娠中**：子宮内胎児発達遅延、  
出生体重の減少

**出産後**：SIDS(乳幼児突然死症候群)、  
母乳を通じて赤ちゃんが  
ニコチン中毒になる など



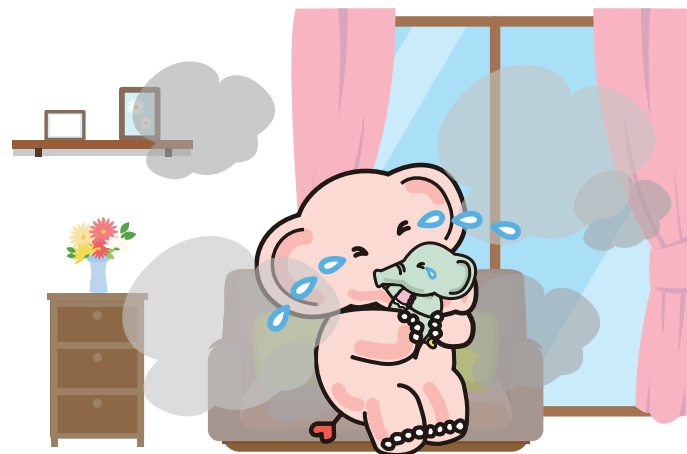
## 子どもへの影響

ぜんそく、息切れ、中耳炎、  
呼吸機能低下 など

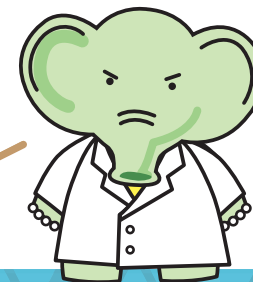


## 三次喫煙(サードハンドスモーク)も問題に!

三次喫煙とは、**たばこの火を消したあとに、その場に残った有害物質にさらされてしまう**ことです。ニコチンなどの有害物質は、喫煙者の衣類や髪の毛、カーテンやソファなどの表面に付着して残留することがわかっており、それが原因となって三次喫煙が発生すると考えられています。研究はまだ少なく、健康影響についてはまだ明らかではありません。しかし、**部屋で過ごす時間の長い乳幼児などへの影響**が懸念されており、これを防ぐ方法は明らか。それは**禁煙**することです。



大切な家族が危険にさらされていると  
わかってても…あなたはまだ  
たばこを吸い続けますか?





# 加熱式たばこの危険性

## 「煙が少ないから加熱式たばこは安全」は大きな誤解!

「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」などの謳い文句で売り出され、急速な広がりを見せている加熱式たばこ。

しかし、WHO(世界保健機関)は、加熱式たばこの煙には有害物質が含まれており、健康影響については明らかでないとしながらも**「受動喫煙者の健康を脅かす可能性がある」**と指摘しています。



## 屋内は原則禁煙に! 受動喫煙を防ぐ法令も始動!

2018年7月、健康増進法の一部を改正する法律が成立。

**2020年4月から飲食店を含む、ほとんどの施設が原則屋内禁煙**になりました。これにより、たばこを吸う機会はもちろん、たばこを吸わない人が受動喫煙の被害にあう機会の減少を目指しています。



屋内原則禁煙



20歳未満は喫煙  
エリア立入禁止

標識掲示  
あり

喫煙室には  
標識掲示義務

最大  
50万円

違反者には  
過料あり

5

禁煙を始めよう

# 家族のために、禁煙を始めよう!!

Q3の答えは…

A

**禁煙開始日**を決め、カレンダーに印をつけたり、禁煙宣言書を作ったりするなどして、見やすい場所に貼っておくと禁煙開始への意欲が高まります。

## まずは禁煙することを決意しましょう

禁煙を思い立ったら、すぐにでもやめられると考えがちですが、実際はそう甘いものではありません。7日程度の禁煙準備期間を設け、禁煙を始める日を具体的に決めましょう。

STEP 1

### 禁煙開始日を設定する

以下のような日を選ぶと効果的です。

- ① 仕事が一段落してあまりストレスがなく、時間にゆとりのあるとき
- ② お盆休みやお正月休みなど、禁煙開始日の前後を休みにできるとき
- ③ 自分や家族の誕生日、結婚記念日、年始めなど特別な意味がある日

STEP 2

### 禁煙宣言書を作成する

禁煙を成功させるには、自分の禁煙への意欲を高めることが大切です。

**禁煙宣言書**を作り、禁煙したいと思う理由を書きとめ、目につく場所に張ったり、毎晩寝る前などに繰り返し読み返すと効果的です。

#### 禁煙宣言書

私、\_\_\_\_\_は今までたばこを吸って  
きましたが、以下の理由により、

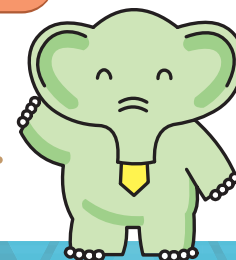
\_\_\_\_\_年 \_\_\_\_\_月 \_\_\_\_\_日から

禁煙することを宣言します。

禁煙理由・動機

印刷用はこちら

くじけそうになったとき  
読み返してみよう!





# 禁煙のための意識改革

## 禁煙後のイメージをつかみましょう

禁煙開始後数日間は「たばこを吸いたい！」という気持ちが、一日に何回か出現することもある。しかし、**たばこを吸いたい気持ちは、長く続いても3分～5分程度**。事前に吸いたくなると予想される場面を書き出し、**たばこの代わりになるものを考えておく**と、急な喫煙欲求にも対応が可能です。

### 吸いたくなる場面と代わりになる行動の一例

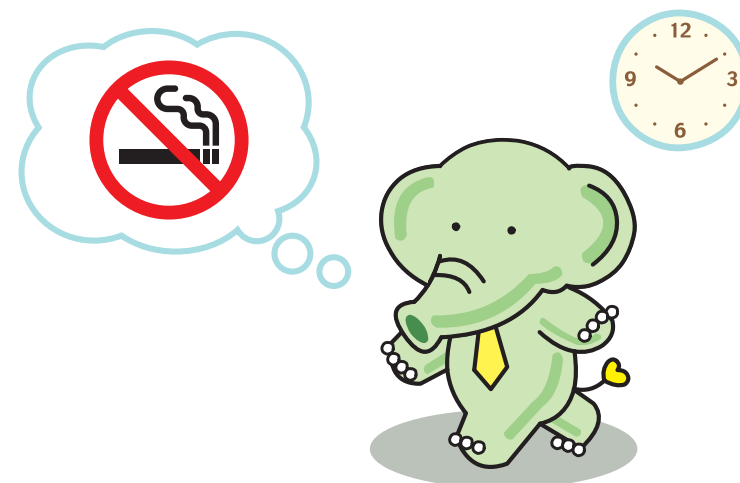
| たばこを吸いたくなる場面 | 代わりになる行動      |
|--------------|---------------|
| 朝起きてすぐ       | すぐに顔を洗う       |
| 食事のあと        | 歯磨きをする        |
| 出勤中の車の中      | 大声で歌う         |
| 仕事の休憩時間      | 周りの人に禁煙宣言する   |
| 飲酒しているとき     | 吸いたくなったら冷水を飲む |

## 意識的にたばこを吸う練習をする

「無意識のうちにたばこを吸ってしまう」「いつの間にか火をつけていた」というのは、喫煙者にはよくある行動。しかし、それは禁煙開始後もついつい、ということになりがちです。

そこで禁煙前に一度、違う銘柄を吸う、たばこを持つ手を変えてみるなど、意識的にたばこを吸う練習をしてみましょう。

また、可能であれば短時間でも禁煙する時間を作り、できたら自分を褒めるなどといった行動も有効です。



# ニコチン離脱症状への対応

## 離脱症状(禁断症状)に打ち勝つ方法

禁煙を成功させるために大切なことは、禁煙によってニコチンが切れることで起こる**離脱症状(禁断症状)**への対処法と心構え。右の表は禁断症状に対する対処法です。禁煙を始める前に確認しておくことで、打ち勝つことができるはずです。



| 離脱症状       | 克服する方法                                                               |
|------------|----------------------------------------------------------------------|
| たばこが吸いたくなる | 深呼吸をする／水やお茶を飲む／散歩やストレッチなどの軽い運動をする<br>シュガーレスガムや昆布などをかむ／歯を磨く／趣味などに集中する |
| イライラ落ち着かない | 深呼吸をする／水やお茶を飲む／散歩やストレッチなどの軽い運動をする<br>音楽を聴くなどリラクゼーション法を身につける          |
| 集中できない     | 他のことをする／散歩をする                                                        |
| 頭痛         | 深呼吸をする／ひどい場合は頭痛薬を飲む                                                  |
| 体がだるい      | 睡眠を十分にとる／昼寝をする／軽い運動をする／熱いシャワーを浴びる                                    |
| 眠れない       | カフェイン入りの飲み物をさける／軽い運動をする／ぬるめの風呂に入る                                    |
| 便秘         | 水分を多くとる／繊維分の多いものを食べる                                                 |

厚生労働省「最新たばこ情報」、米国立衛生研究所の禁煙支援パンフレットを基に作成

# 禁煙を継続するコツ 6 か条

## ① たばこの害について 自分なりのイメージを持つ

真っ黒になった肺など、たばこの害について自分なりのイメージを持つようにする。

## ② 禁煙しようと思った理由や 禁煙中の努力を思い浮かべる

禁煙したいと思った理由を思い返し、禁煙を続けることの必要性を再確認する。

## ③ 禁煙してよかったことを考える

禁煙してよかったと感じていることや喜びを味わい楽しむ。

## ④ 気楽な気持ちで禁煙を続ける

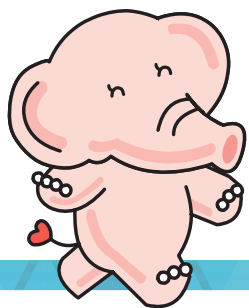
「今日一日禁煙しよう」というように、目標を身近なところに設定し、気楽な気持ちで禁煙に取り組む。

## ⑤ 禁煙できたことに自信を持つ

無理かもしれないと思っていた禁煙を達成できたことに自信を持つ。  
(ただし過信は禁物)

## ⑥ まわりの人に禁煙をすすめる

禁煙して1か月以上経過したら、周りでたばこを吸っている人に禁煙をすすめるよう心がける。



がんばれー!



# 「禁煙サポート」を活用しよう

## なかなか禁煙できない人には禁煙サポートも

喫煙は「ニコチン依存症」であり、正真正銘の病気。自分一人ではなかなか禁煙できないという人も多いかもしれません。そんなときは、医療機関での禁煙治療や禁煙補助薬を利用することも可能です。離脱症状を抑えることができ、比較的楽に、しかも自力に比べて3～4倍、禁煙に成功しやすくなることがわかっています。

## あなたはどっち？ 自分にあった禁煙治療を知ろう！

| 治療方法                         | おすすめのタイプ                                                                                                                                                                                                                             |
|------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 薬局や薬店でニコチンパッチやニコチンガムを買って禁煙する | <input type="checkbox"/> ニコチン依存度が低い～中程度の人<br><input type="checkbox"/> 禁煙する自信が比較的人<br><input type="checkbox"/> 忙しくて医療機関を受診できない人<br><input type="checkbox"/> 健康保険適用の条件を満たさない人                                                          |
| 医療機関で治療を受ける                  | <input type="checkbox"/> ニコチン依存度が中程度～高い人<br><input type="checkbox"/> 禁煙する自信のない人<br><input type="checkbox"/> 過去に禁煙して禁断症状が強かった人<br><input type="checkbox"/> 精神疾患など禁煙が難しい特性がある人<br><input type="checkbox"/> 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 |

厚生労働省 健康局 健康課 禁煙支援マニュアル(第二版)増補改訂版より

## 禁煙治療は健康保険で受けることも可能です

以下の条件を満たせば、保険適応で治療を受けることができます。

- ① ニコチン依存症テスト(TDS)の結果が5点以上である
- ② 35歳以上の場合、1日の喫煙本数×喫煙年数が200以上である
- ③ ただちに禁煙したいと考えている
- ④ 「禁煙治療のための標準手順書」に同意している

興味のある方は  
こちらでチェック！

## ニコチン依存症のスクリーニングテスト(TDS)

<http://www.ncvc.go.jp/hospital/section/nonsmoking/tds.html>

下記設問で5点以上の方はニコチン依存症と判定！

|    | 設問内容                                             | はい<br>1点 | いいえ<br>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。 |          |           |

出典: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(平成28年8月)」  
国立がん研究センター がん情報サービス「たばことがん」

# 禁 煙 宣 言 書

私、\_\_\_\_\_は今までたばこを吸って  
きましたが、以下の理由により、

\_\_\_\_\_年 月 日から

**禁煙することを宣言します。**

禁煙理由・動機

|  |
|--|
|  |
|--|