

# 第1回 禁煙教室



大阪南医療センター

リウマチ膠原病アレルギー科

禁煙外来 原田芳徳

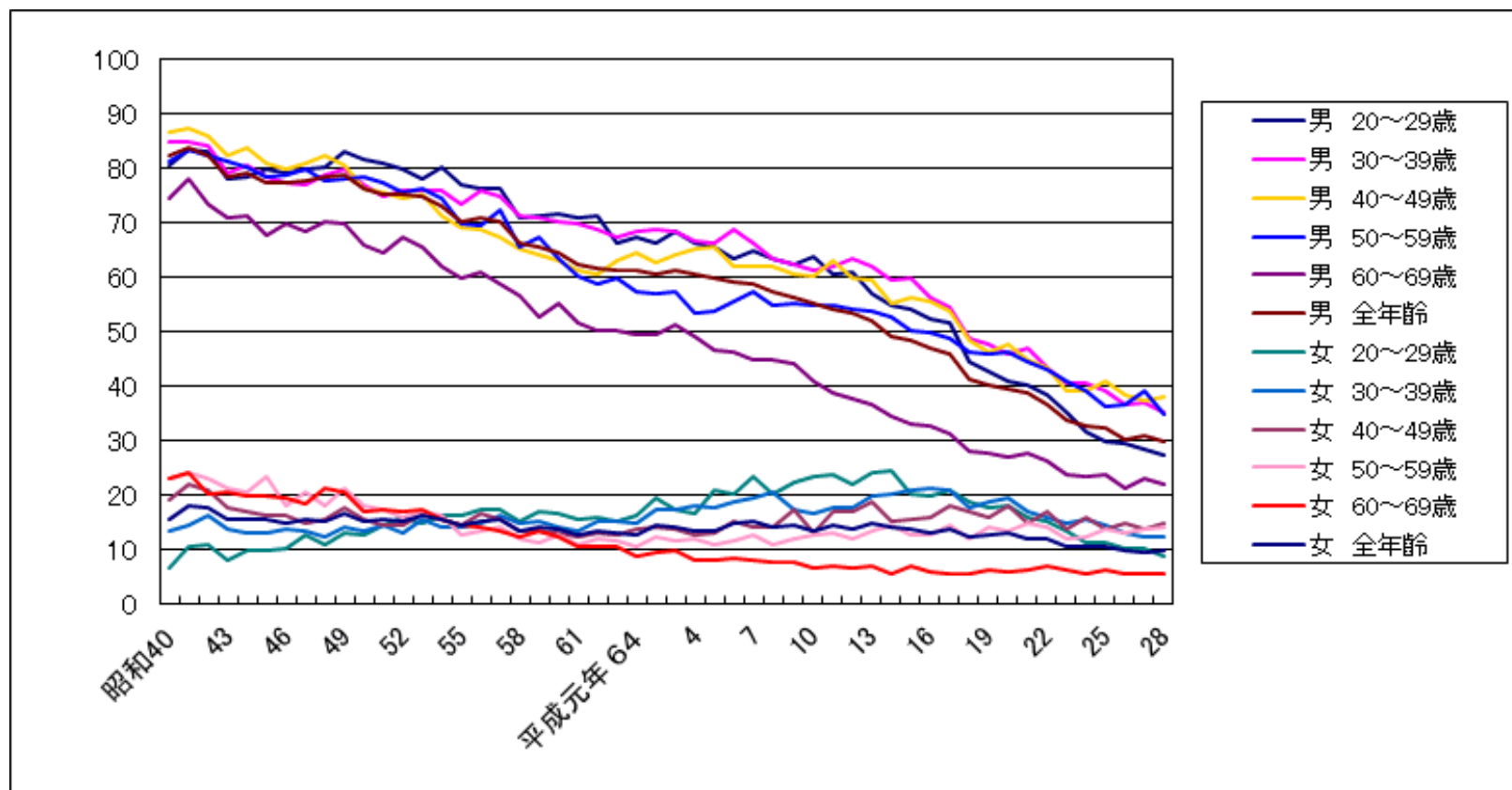
# 今日の話題

- 1 タバコの真実 ～タバコ統計とタバコ病
- 2 喫煙のメリット<デメリット
- 3 禁煙のメリット>デメリット
- 4 ニコチン依存症  
～なぜタバコをやめられないのか
- 5 禁煙治療
- 6 禁煙外来の保険診療と自費診療
- 7 禁煙・卒煙のテクニック



# タバコ統計

## 性別・年代別の喫煙率の推移

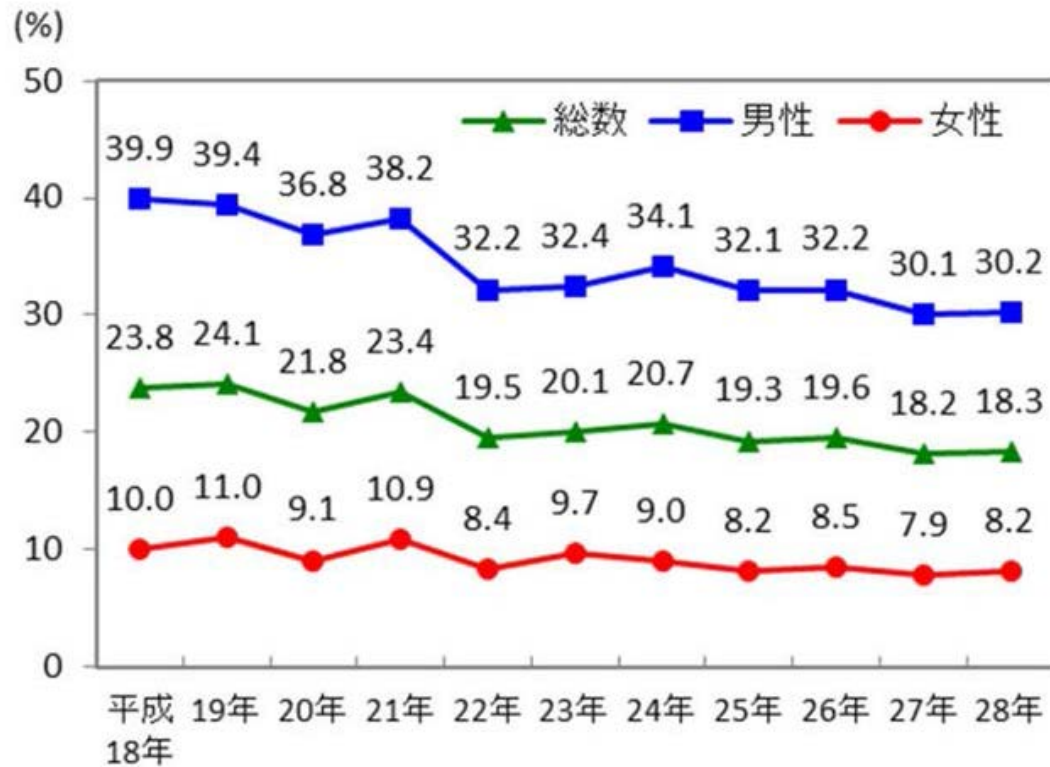


日本専売公社、日本たばこ産業株式会社による調査

2017 成人男性 28.2%  
成人女性 9.0%

# タバコ統計

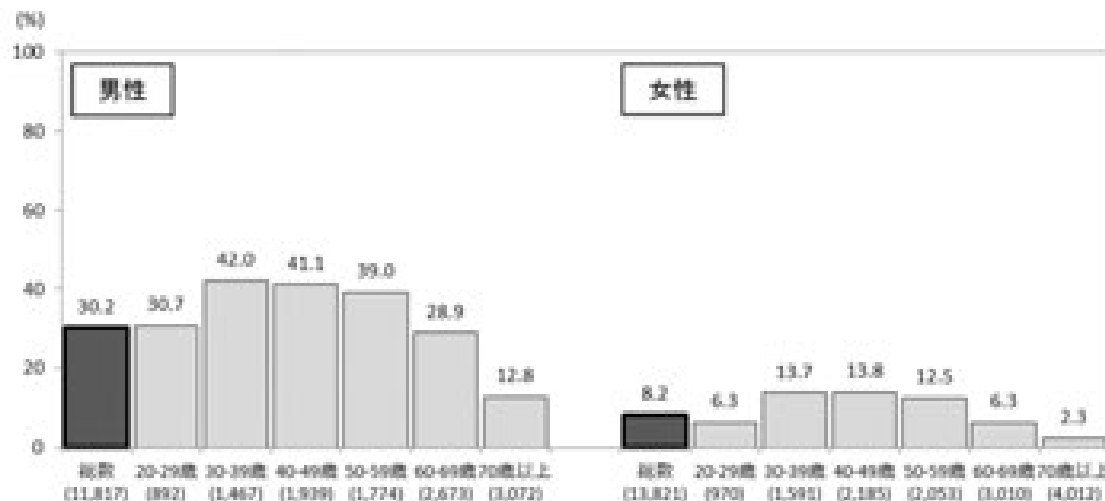
図29-1 現在習慣的に喫煙している者の割合の年次推移(20歳以上)(平成18~28年)



厚生労働省「平成28年国民健康・栄養調査結果の概要」

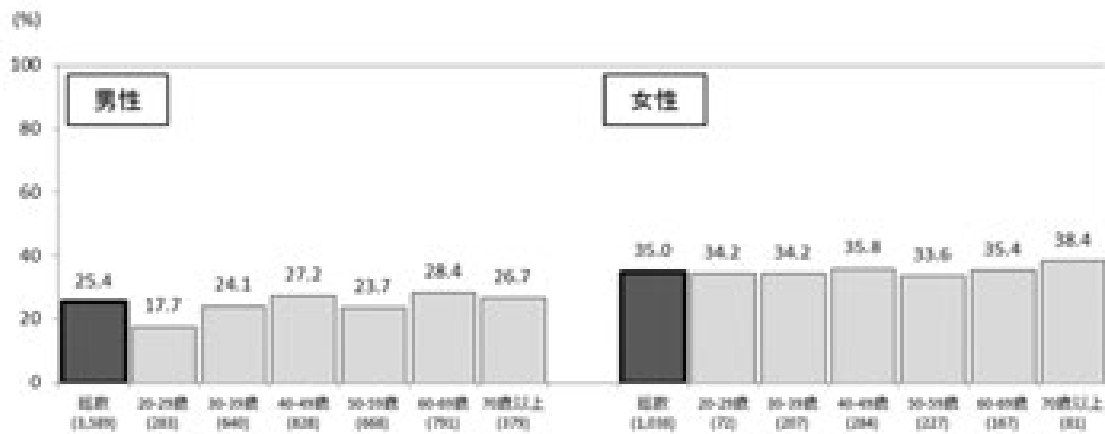
# タバコ統計

図30 現在習慣的に喫煙している者の割合(20歳以上、性・年齢階級別、全国補正值)



厚生労働省「平成28年国民健康・栄養調査結果の概要」

図32 現在習慣的に喫煙している者におけるたばこをやめたいと思う者の割合(20歳以上、性・年齢階級別、全国補正值)

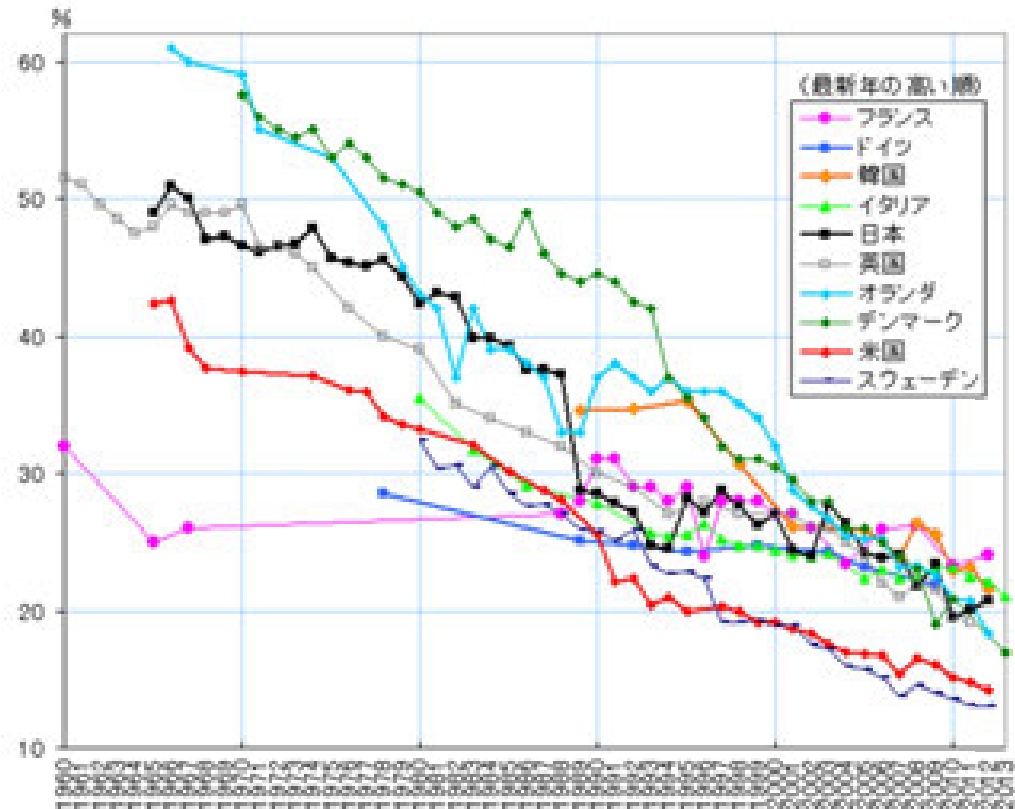


厚生労働省「平成28年国民健康・栄養調査結果の概要」



# タバコ統計

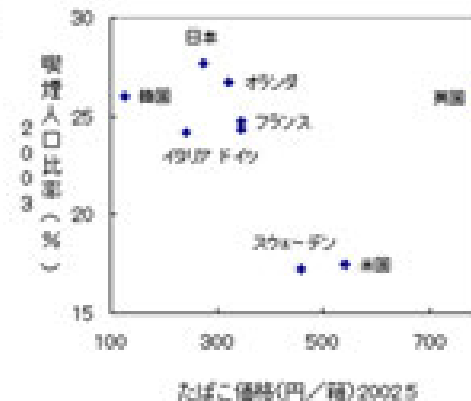
主要国のたばこ喫煙人口比率の推移



（注）15歳以上人口に占める毎日喫煙者の比率である。

（資料）OECD.Stat 2015.6.15

（参考図）

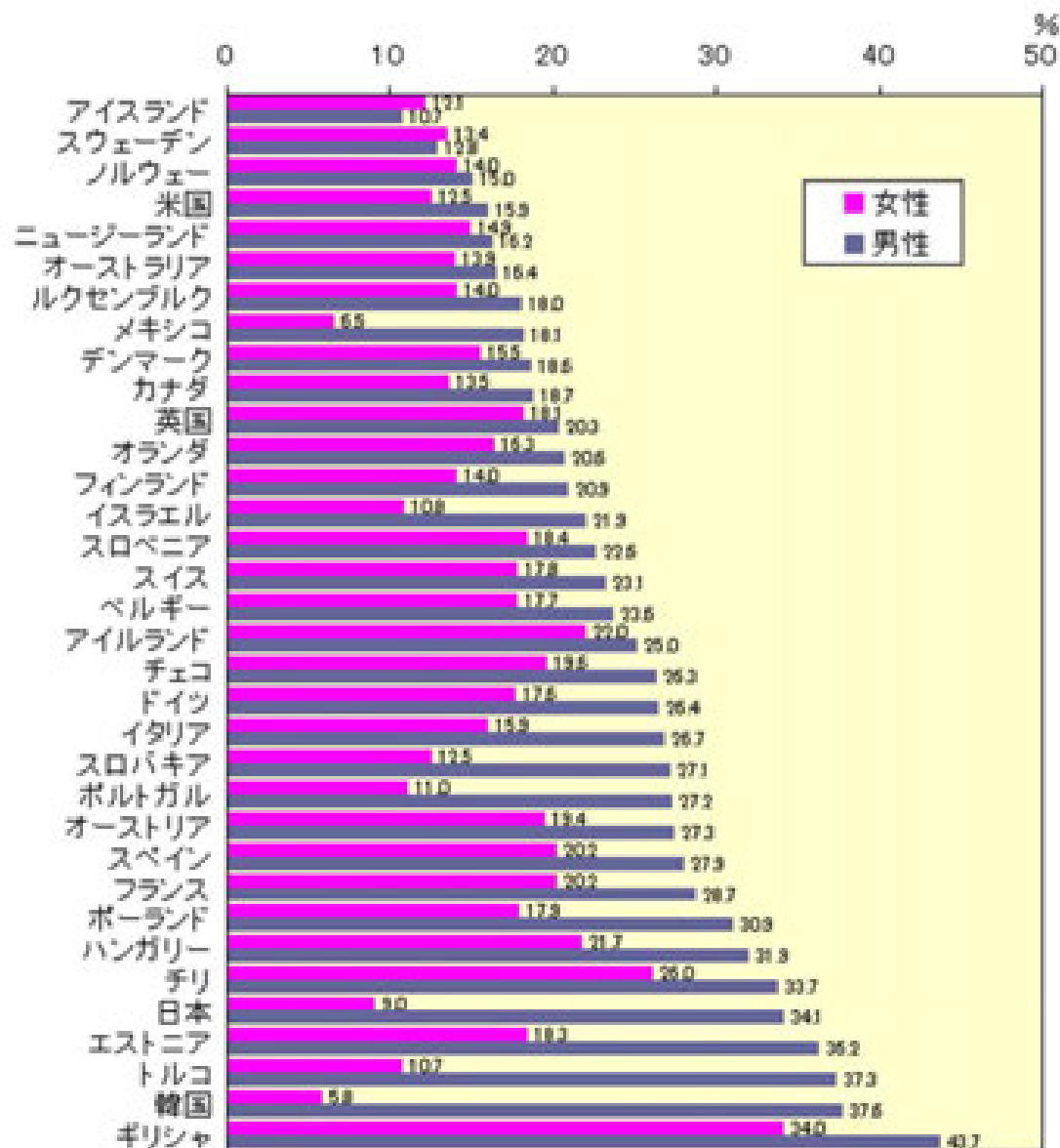


（注）韓国とフランスの喫煙率は補間推計

（資料）同上及び図録4740

# タバコ統計

男女別喫煙率の国際比較



(注)15歳以上の毎日喫煙者の比率。男性喫煙率の低い順。2013年までの最新年。

(資料)OECDStat 2015.6.15



# タバコ病

## タバコ煙の成分

化学物質5300種

粒子成分4300種(タール)

ガス成分1000種

有害物質

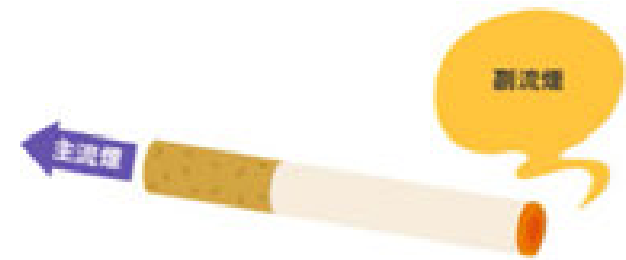
発がん性物質70種

ニコチン 依存性物質

一酸化炭素 中毒物質

アンモニア

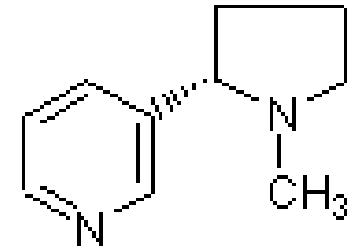
副流煙で主流煙の数倍



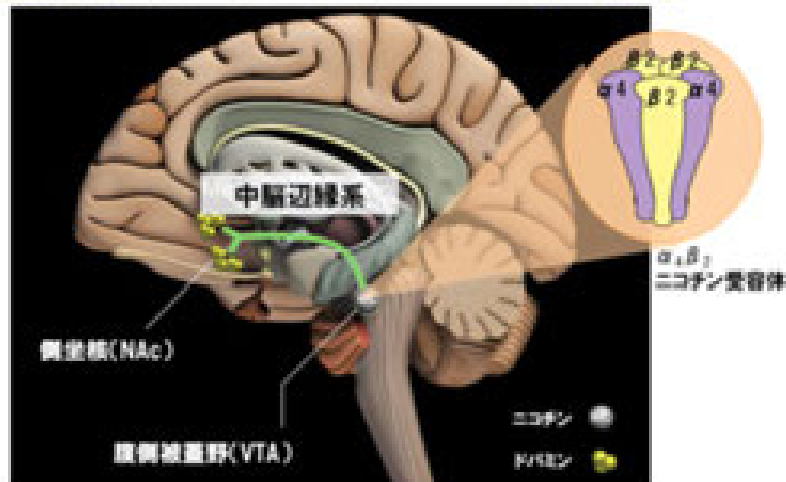
# タバコ病

## ニコチン

タバコの葉に含まれるアルカロイドの1種  
**精神刺激薬**で、耐性・依存性を生じる  
ヘロイン・コカインと同程度の**精神的依存**あり  
アルコールと同程度の**身体的依存**あり  
代謝物のニトロソアミンに発がん性あり  
毒物及び劇物取締法の規制対象



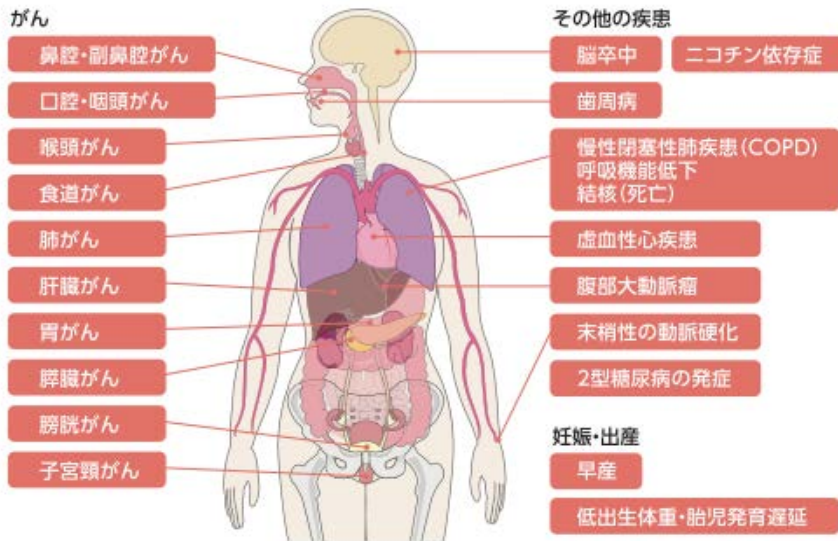
脳内報酬系回路におけるニコチンの作用機序 <図表4>



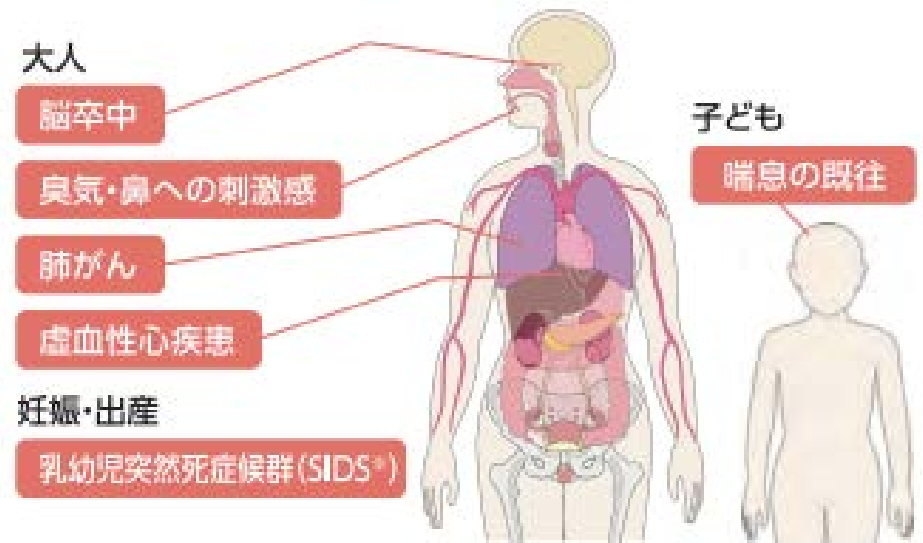
ニコチンは、体内に取り込まれると、腹側被蓋野にあるニコチン受容体に結合し、側坐核への神経終末においてドパミンの分泌を促す。

# タバコ病

## 喫煙者の能動喫煙による健康障害



## 非喫煙者の受動喫煙による健康障害



レベル1:

科学的根拠は、因果関係を推定するのに十分である

# タバコ病

## 喫煙者の能動喫煙による健康障害

がん	急性骨髄性白血病 乳がん 腎盂尿管・腎細胞がん 大腸がん 子宮体がん(リスク減少) 前立腺がん(死亡)
妊娠・出産	生殖能力低下 子癩前症・妊娠高血圧症候群(リスク減少)* 子宮外妊娠・常位胎盤早期剥離・前置胎盤*
その他の疾患	認知症 う蝕(虫歯) 口腔インプラント失敗 歯の喪失 気管支喘息(発症・増悪) 胸部大動脈瘤 結核(発症・再発) 特発性肺線維症 閉経後の骨密度低下 大腿骨近位部骨折 関節リウマチ 日常生活動作の低下

\*妊婦の喫煙との関連

## 非喫煙者の受動喫煙による健康障害

大人	鼻腔・副鼻腔がん 乳がん 急性影響 ・急性呼吸器症状(喘息患者・健常者) ・急性の呼吸機能低下(喘息患者)	慢性影響 ・慢性呼吸器症状 ・呼吸機能低下 ・喘息の発症・コントロール悪化 ・慢性閉塞性肺疾患(COPD)	妊娠・出産 低出生体重・胎児発育遅延
子ども	喘息の重症化 喘息の発症* 呼吸機能低下	学童期の咳・痰・喘鳴・息切れ* 中耳疾患 う蝕(虫歯)	

\*乳の喫煙との関連

レベル2:

科学的根拠は、因果関係を示唆しているが、十分でない

# 喫煙のメリット

## 一過性の興奮・快感・鎮静

- 1 楽しみ
- 2 暇つぶし
- 3 かっこつけ 見栄っ張り
- 4 リラックスできる、ストレスが和らぐ
- 5 集中力維持
- 6 体重コントロール
- 7 コミュニケーションの活性化
- 8 食後の一服で満足増大
- 9 コーヒー摂取後の一服で満足増大
- 10 飲酒後の一服で満足増大

# 喫煙のデメリット

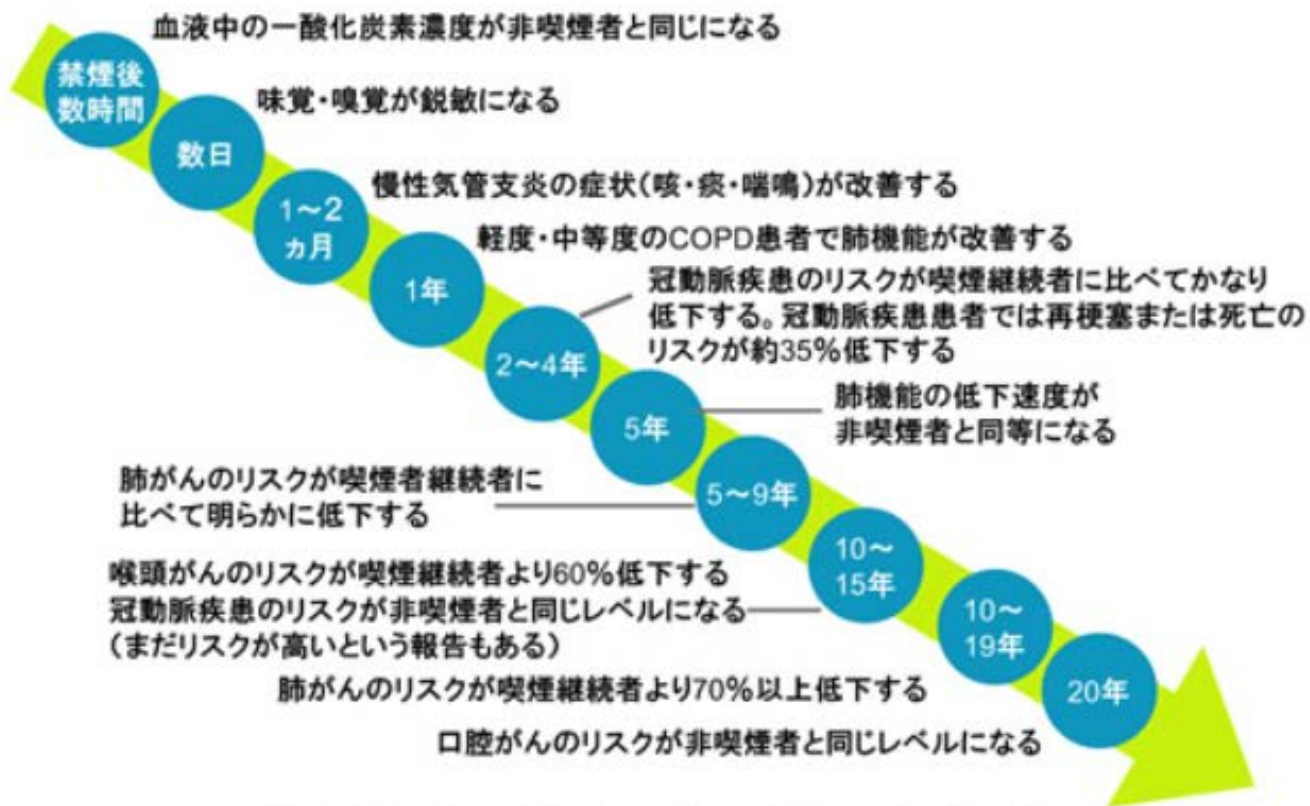
- 1 経済面 タバコ代がかさむ  
タバコ病で家族・社会に負担がかかる
- 2 身体面 健康を害する 健康寿命が縮む
- 3 精神面 満足・幸福・平安・活力が乏しい  
ニコチン切れでイライラ・不安・自己不信  
禁煙できずに困惑する  
タバコ病で家族に心配をかける
- 4 生活面 悪臭 火事の危険性  
時間・場所を追われる
- 5 社会面 家族・職場の圧力 医師の指示  
受動喫煙で他者に迷惑をかけ、悪者扱い  
タバコの警告を無視し、馬鹿者扱い

# 禁煙のメリット

- 1 経済面 タバコ代の支出が減り、**お金が貯まる**
- 2 身体面 自分と家族の健康によい  
**病気(がん、心筋梗塞、脳梗塞)のリスクが下がる**  
寝つきがよく、目覚めが爽やか 頭痛・肩こりがなくなる  
咳・痰が減る 楽に呼吸できる 口臭がなくなる  
声が出やすくなる 味覚・嗅覚が改善する 食欲が出る  
顔色がよくなる 肌がきれいになる 手足が冷えなくなる
- 3 精神面 自分が気持ちいい まわりの人も喜ぶ  
自信がつく ストレスが減る **自由度が増える**
- 4 生活面 タバコのニオイがなくなる 火事の心配が減る  
タバコを吸える場所を探さなくてよい  
灰皿の清掃がいらない 持ち物が軽くなる  
**時間にゆとりができる** 家族と話す時間が増える



# 禁煙による生理的変化

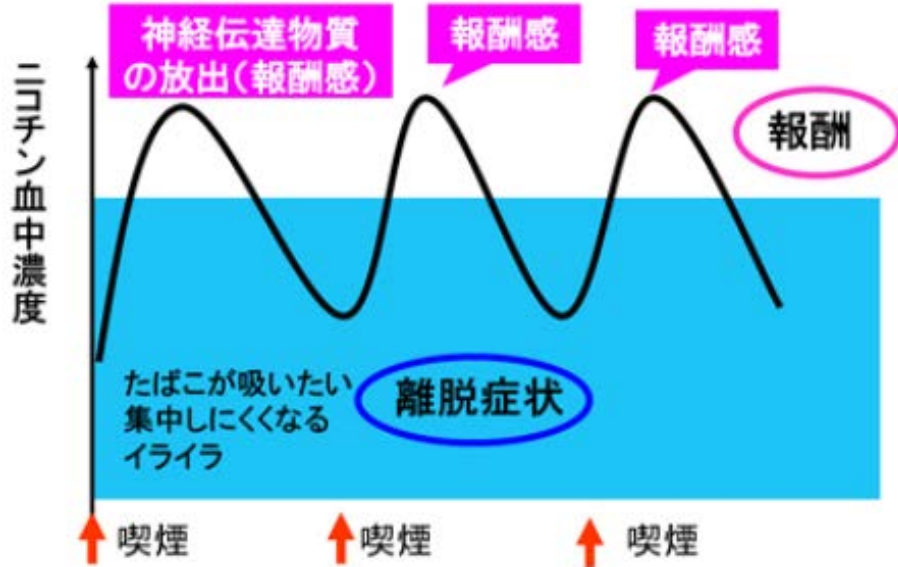


# 禁煙のデメリット

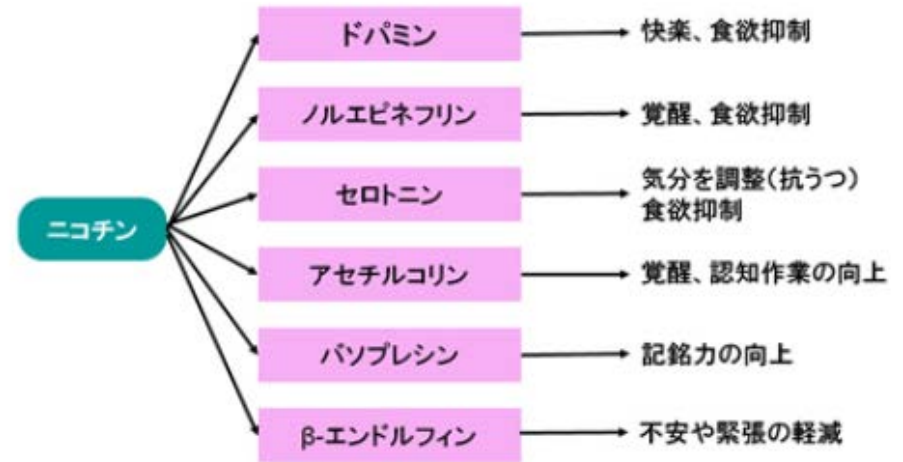
## 一過性のニコチン離脱症状

- 1 タバコ・ニコチンへの**渴望**
- 2 倦怠感・虚脱感
- 3 不快・抑うつ(虚しさ、寂しさ)
- 4 イライラ・欲求不満・怒り
- 5 不安
- 6 集中困難
- 7 落ち着きのなさ 易刺激性
- 8 自律神経障害(心拍数減少、**便秘**)
- 9 **食欲亢進**・体重増加
- 10 視覚異常(異常に明るく感じる 目の焦点が合いにくい)
- 11 昼間の眠気と夜間の睡眠異常(不眠・早朝覚醒)
- 12 しびれ・皮膚感覚異常
- 13 咳増加
- 14 口腔内潰瘍形成

# ニコチン依存症



## ニコチンにより放出される脳内神経伝達物質



## ニコチンの相反する二つの作用

- 1 興奮作用 神経伝達物質放出亢進
- 2 抑制作用 神経伝達物質放出低下  
→ 依存状態で抑制優位  
→ 脳機能低下(周波数↓ 満足感↓)

## ニコチンの麻薬作用

ニコチン切れをニコチンが解消する  
⇨ マイナス状態をゼロに戻す  
常に効果は一過性で依存性が強い

# 禁煙治療

- 基本：習慣・環境・対策
- 禁煙外来

## 禁煙補助薬

禁煙カウンセリング（動機付け面接、認知行動療法）

- 禁煙教室（公開集団指導）
- 禁煙マラソン（メーリングリスト参加）

受診時期	治療内容
治療前の問診・診療	禁煙治療のための条件の確認
初回診療	①診察
再診 1（2週間後）	②呼気一酸化炭素濃度の測定
再診 2（4週間後）	③禁煙実行、継続に向けてのアドバイス
再診 3（8週間後）	④禁煙補助薬の処方
再診 4（12週間後）	

ニコチンパッチ*	ニコチンガム	バレニクリン
		
<ul style="list-style-type: none"> <li>● 健康保険が使えます。</li> <li>● ニコチンを皮膚から吸収させる貼り薬です。</li> <li>● 毎日 1 枚皮膚に貼り、離脱症状を抑制します。</li> <li>● 禁煙開始日から使用し、8 週間の使用期間を目安に貼り薬のサイズが大きいものから小さいものに切り替えて使用します。</li> <li>● 高用量の剤形は医療用のみです。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 薬局薬店で購入します。</li> <li>● 口の中の粘膜からニコチンを吸収させるガム製剤です。</li> <li>● タバコを吸いたくなった時に、1 回 1 個をゆっくり間をおきながらかみ、離脱症状を抑制します。</li> <li>● 禁煙開始日から使用し、12 週間の使用期間を目安に使用個数を減らしていきます。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 健康保険が使えます。</li> <li>● ニコチンを含まない飲み薬です。</li> <li>● 禁煙時の離脱症状だけでなく、喫煙による満足感も抑制します。</li> <li>● 禁煙を開始する 1 週間前から飲み始め、12 週間服用します。</li> </ul>

\* 一般用医薬品にもニコチンパッチがありますが、ここでは医療用のニコチンパッチについて説明しています。

# 禁煙外来の保険診療・自費診療

## 保険適用の条件

- 1 **ニコチン依存症スクリーニングテスト**で、ニコチン依存症と診断されている(5点以上)。
- 2 **ブリンクマン指数**(1日喫煙本数×喫煙年数)が200以上である(34歳以下は除外)。
- 3 直ちに禁煙することを希望している。
- 4 禁煙治療の説明を受け、禁煙治療を受けることを文書で同意している  
(**禁煙宣言書**を作成する)。
- 5 前回の保険診療による禁煙治療から1年以上経過している。

## 自費診療

禁煙相談・保険適用外の禁煙治療・12週間を超える禁煙治療

相談料 初回 5600円 2回目以降 2800円

## 治療費

### 保険(3割)

外来 5640円(初回 1740円 2-4回目 980円 5回目 960円)

薬局 8120/14230円 合計 13760/19870円(貼付薬/内服薬)

### 自費

外来 20340円(初回 6300円 2回目以降 3510円)

薬局 30000/51200円 合計 50340/71540円(貼付薬/内服薬)

# 禁煙役立ちグッズ

氷、冷たい水、炭酸水

熱いお茶・飲み物

昆布(梅昆布・酢昆布・おしゃぶり昆布)

清涼タブレット菓子(フリスク・ミンティア)

ノンカロリーガム

低カロリーアメ・キャンディー(禁煙飴)

仁丹

乾物(煮干し・スルメ)

野菜(ミント・セロリ・キュウリ)

牛乳・トマトジュース

子供歯ブラシ

つまようじ

ストロー

疑似喫煙具(禁煙パイポ・リラックスパイポ)

マスク

お香・線香・アロマ

# 禁煙役立ち行動

喫煙欲求を痛み刺激で紛らわせる(手のひら・耳つぼ・頬:爪・ペン先・クルミ)

口寂しさを禁煙グッズで紛らわせる

手を洗う・顔を洗う・歯を磨く(ミント系は離脱症状を和らげる)

## 体を動かす

体操 散歩 掃除 乾布摩擦 入浴 シャワー

体をひねる・ゆする・回す・たたく

## 深呼吸とリラックスの練習を積む

野菜を食べる(イライラ・便秘・口寂しさに有効 ニコチン排出を遅らせる)

酒席に用心する(自制心が薄まる 煙に誘われる) 酒席を避ける

タバコの煙に近寄らない(喫茶店・パチンコ店・バー・ラウンジ・喫煙コーナー)

禁煙していると宣言する

タバコを勧めないよう要求する

指・手のひらに禁煙のしるし(文字・マーク・糸)をつけて眺める

## 禁煙理由を書いたメモを財布に入れておく

眠る場所を確保し、仮眠で緊張をほぐす

早めに入浴し、早めに寝る

気楽な気持ちで禁煙時間を伸ばしていく

エアータバコ



# 禁煙継続を動機づけるセリフ

今は、吸わないことを選ぶ

次の一本は、吸わないことに決めた

もうタバコを買わなくてよい

とうにタバコを卒業している

タバコを吸わない生活を選択する

タバコのない世界を選択する

一瞬より一生の満足を選択する

大切なもののために、禁煙を宣言する

自由に生きるために、禁煙を宣言する

明るい未来のために、禁煙を宣言する

愛しい人を守るために、禁煙を宣言する

# タバコをやめる秘訣

- 1 タバコに対する考え方を变える  
(タバコによる支配に気づく: 禁煙セラピー、リセット禁煙)
- 2 タバコ以外の楽しみを見つける  
(趣味、運動、芸術、文学、笑い)
- 3 タバコを吸わない・タバコのことを考えない環境づくりを行う  
喫煙席を避ける、喫煙具を捨てる  
部屋の模様替え・引越をする
- 4 自分の意志を持つ
- 5 喫煙者との付き合いを減らし、非喫煙者との付き合いを増やす
- 6 愛情をもって禁煙を応援してくれる人を見つける
- 7 喫煙のデメリットと禁煙のメリットを理解する
- 8 禁煙の先に目標を作る
- 9 禁煙を強く意識しすぎない(気軽に禁煙を練習する)
- 10 禁煙の効果を実感する