

日本医師会は組織をあげて  
禁煙推進活動に取り組んでいます

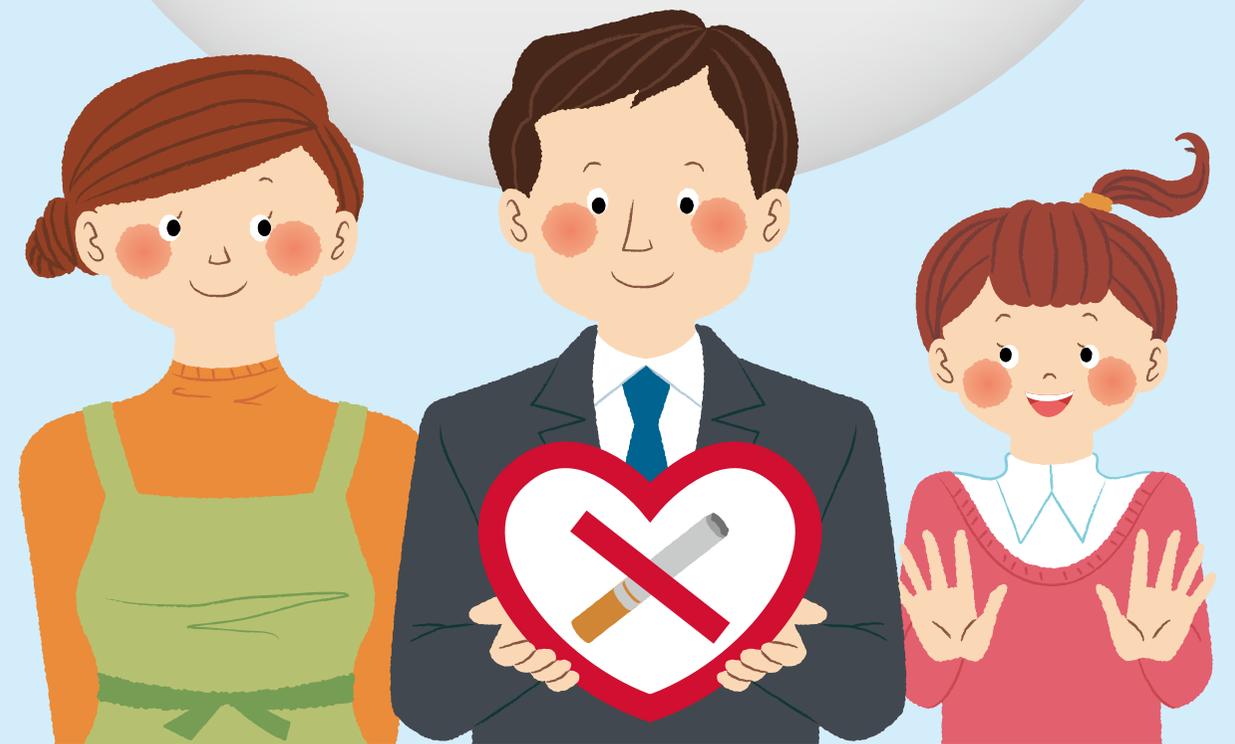
本冊子で、たばことさまざまな病気の間係を  
知ってもらい、一人でも多くの人達が禁煙に取り組もうと  
思っただければ幸いです。



日医新キャラクター  
「日医君(にちいくん)」

あなたのため、そばにいる人のため

# 禁煙は愛



## あなたの周りにいる大切な人達を たばこの煙の被害者にさせないために

「身体に悪いのは分かっているけど、やめられなくて」。  
しかし、たばこの煙は、周りの人の命も確実に縮めています。  
家庭で、職場で、飲食店で、街中で、あなたがたばこをやめれば、  
たくさんの人の命に関わるリスクを減らすことができます。  
禁煙は、愛の証です。あなたと、あなたの周りにいる大切な  
人達のために、今こそ、禁煙を真剣に考えてみませんか？



## CONTENTS

- 03 禁煙は日本への愛  
日本はたばこ対策の発展途上国？

---

- 05 禁煙は身体への愛  
たばこを吸うと寿命が8～10年短くなる？

---

- 07 禁煙は周囲への愛  
誰かのたばこの煙を吸うだけで喫煙者と同様のリスクがあります

---

- 10 禁煙は周囲への愛  
たばこが原因の損失は医療費だけ？

---

- 11 禁煙は社会への愛  
受動喫煙をなくすためには、100%禁煙だけが唯一の対策

---

- 13 禁煙の医学  
やめたくてもやめられない喫煙は「ニコチン依存症」という病気です

---

- 15 さあ、禁煙を始めましょう！  
医療機関でなら比較的楽に、より確実に禁煙できます

---

- 17 禁煙の心理学  
薬とカウンセリングの両輪で禁煙を成功させます

---

# 日本はたばこ対策の発展途上国？

POINT!

- 2020年東京オリンピック・パラリンピックの開催に向けた取り組み
- 改正健康増進法で、原則屋内施設の全面禁煙が初めて法制化

## 「たばこの煙のない日本」で世界の人々を迎えましょう

2020年の東京オリンピック・パラリンピックに向けて、「望まない受動喫煙の防止」を目的として、2018年7月に健康増進法が改正され、原則屋内禁煙が初めて法制化されました。2020年4月からは飲食店も原則屋内禁煙となりますが、「既存店」で「客席面積が100m<sup>2</sup>以下」かつ「個人経営が資本金5,000万円以下の中小企業の経営」の飲食店では例外として喫煙ができるなど、全面禁煙の“お・も・て・な・し”は難しい状況です<sup>1)</sup>。



一方、オリンピックの開催地である東京都は、「東京都受動喫煙防止条例」を制定しました<sup>2)</sup>。面積ではなく、人をたばこの害から守ることに焦点をあてて規制をかけるなど、国の法律よりも厳しいものになってはいますが、依然として受動喫煙のリスクは残っています。

国際オリンピック委員会 (IOC) では1988年以来、オリンピック大会の開催都市の禁煙化を実現しています。バルセロナ、アトランタ、シドニー、アテネ、北京、ロンドン、リオデジャネイロ、ソチなどでは罰則付きの受動喫煙防止法または条例が施行されました<sup>3)</sup>。また、IOCと世界保健機関 (WHO) は、2010年にたばこのないオリンピックについて合意しています。2020年の東京大会では、競技会場の敷地全体を禁煙にするとしていますが、限られた範囲であり、日本でも受動喫煙対策がより進むことが求められています。

1) 厚生労働省HP <https://www.mhlw.go.jp/content/10900000/000338604.pdf> (2018年11月20日接続)

2) 東京都福祉保健局HP「東京都受動喫煙防止条例について」 [http://www.fukushihoken.metro.tokyo.jp/kensui/tokyo/file/300719\\_joureisetimei.pdf](http://www.fukushihoken.metro.tokyo.jp/kensui/tokyo/file/300719_joureisetimei.pdf) (2018年11月20日接続)

3) 日本禁煙学会HP「オリンピックと禁煙」 <http://www.nosmoke55.jp/action/olympic.html> (2018年11月20日接続)



# たばこを吸うと 寿命が8~10年短くなる?

POINT!

- 喫煙は百害あって一利なし
- 喫煙者(男性)ががんで亡くなる危険性は、喉頭がんで5.5倍、肺がんで4.8倍
- 脳卒中と心筋梗塞の大きな原因も喫煙

## 知っていますか? 日本の喫煙による死者は、毎年12万~13万人

たばこを吸う人(喫煙者)の死亡率は吸わない人(非喫煙者)より高く、国内で喫煙に関連する病気で亡くなった人は年間で12万~13万人<sup>4)</sup>、世界では年間500万人以上と推定されています。更に、国内の調査では20歳よりも前に喫煙を始めると、男性は8年、女性は10年も短命になることが分かっています<sup>5)</sup>。喫煙は、一時の至福感と引き換えに、自分の寿命を削っているのです。

4)厚生労働省:健康日本21(第2次)の推進に関する参考資料 5)Sakata R, et al. BMJ. 2012; 345: e7093.

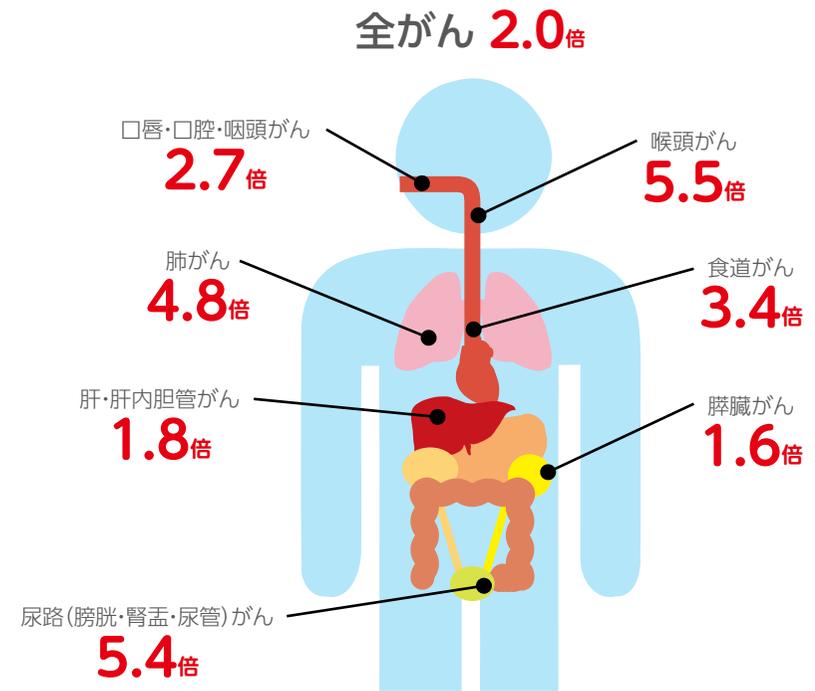
日本人では20歳より前に喫煙を始めると、  
男性は8年、女性は10年も寿命が短縮します。



## リスクは、肺がんだけ? いいえ、ほとんどのがんに関係します

国内外の長年の研究によって、肺がんに限らず、喫煙はほとんどの部位のがんの原因になるといわれています。がんの他にも、脳卒中や虚血性心疾患などの循環器疾患、慢性閉塞性肺疾患(COPD)などの呼吸器疾患、更に生活習慣病の糖尿病、妊娠周産期の異常(早産、低出生体重児、死産、乳児死亡など)、歯周病など、さまざまな病気の原因にもなります。

### 喫煙によるがんのリスク(男性) (がんになる、またはがんで死亡する危険性)



※女性特有のがんとして、閉経前乳がん\*3.9倍、子宮頸がん2.3倍になるとの報告もある。

Katanoda K, et al. J Epidemiol. 2008; 18: 251-64. より作図

\* Hanaoka T, et al. Int J Cancer. 2005; 114(2): 317-22.

## 早く禁煙すればするほど、寿命を取り戻せます

35~40歳で禁煙すれば喫煙前の余命を取り戻すことができます。また、50歳で禁煙しても6年、60歳なら3年寿命を延ばすことができるといわれています<sup>6)</sup>。いくつになっても、禁煙が遅すぎることはありません。先送りせず、禁煙する気になった時がやめ時です。

6)Doll R, et al. BMJ. 2004; 328 (7455): 1519.

# 誰かのたばこの煙を吸うだけで 喫煙者と同様のリスクがあります

POINT!

- 他人のたばこの煙を吸うだけで、喫煙者と同じ病気のリスクがある
- たばこの煙は70種類以上の発がん性物質を含む
- 分煙してもたばこの臭いを嗅いだけで健康被害を受ける

## 喫煙者が吸い込む煙と同じくらい 周囲の人が吸い込む煙は有害です

たばこの煙には三大有害物質であるニコチン、タール、一酸化炭素の他にも70種類以上の発がん性物質が含まれています。普段たばこを吸わない人は、たばこの煙に対する感受性が高く、他人の煙を吸うと、少しの量でも大きな健康被害を受けるとい報告があります<sup>7)</sup>。また、2016年8月には国立がん研究センターより、受動喫煙による日本人の肺がんリスクは約1.3倍になることが発表されるなど、受動喫煙のリスクは科学的にも証明されています<sup>8)</sup>。

7) Barnoya J, et al. Circulation. 2005; 111: 2684-98. 8) Hori M, et al. Jpn J Clin Oncol. 2016; 46: 942-51.

### たばこの三大有害物質

- ニコチン** 依存症にさせる作用があります。血管を収縮させ、血液の流れを悪くする作用もあり、動脈硬化を促進させます。
- タール** たばこのヤニの成分。発がん性物質や発がんを促進する物質が数十種類以上含まれています。
- 一酸化炭素** 酸素を運ぶ機能を阻害し、酸素不足を引き起こします。動脈硬化を促進させます。

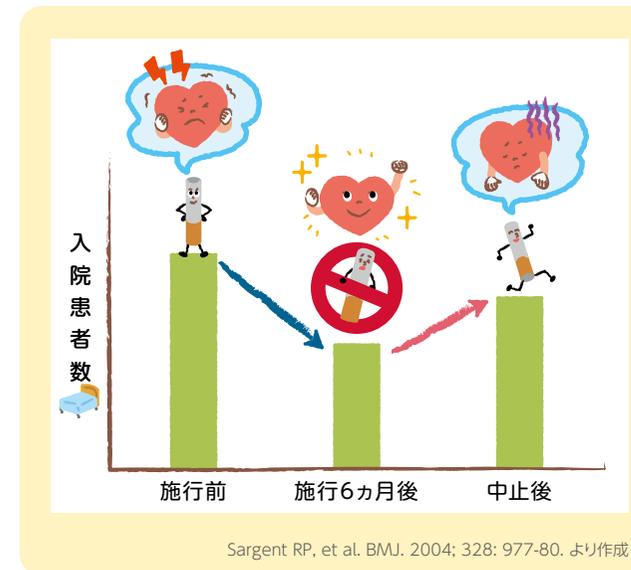
## 「たばこ臭がする」と感じたら、 もう被害にあっています



飲食店などでは、分煙にするため喫煙室を設け、出入口にエアカーテンを設置している店がありますが、これでも煙を100%遮断することはできません<sup>9)</sup>。人が出入りする際には必ず、体にたばこの煙がまとわりついて移動し、有害物質を拡散させるからです。大げさではなく、服や髪の毛、カーテン、家具、壁などからたばこ臭を感じた時には、有害物質を体内に吸い込み、受動喫煙(二次喫煙)の被害にあっているのです。海外では受動喫煙防止条例の施行によって急性心筋梗塞の入院患者が減少したという事例も報告されています。さらに、受動喫煙には、三次喫煙こと「サードハンド・スモーク(Third-Hand Smoke)」もあります。喫煙によって発生したたばこの煙は、家具や壁紙、カーテン、子どもの玩具、自動車の内装、エアコンシステムの表面に付着した後、徐々に空気中に再遊離します。たばこの煙がない環境でも、たばこの臭いが僅かでも残っていると、たばこを吸わない人は、受動喫煙と同様にたばこ由来の有害物質にさらされていることとなります。これがサードハンド・スモークです。

9) 厚生労働省: たばこ規制枠組条約第2回締約国会議の概要

## 受動喫煙防止の取り組みにより、急性心筋梗塞の入院患者が減った事例



Sargent RP, et al. BMJ. 2004; 328: 977-80. より作成

米国モンタナ州ヘレナ市では、受動喫煙防止条例を施行後6ヵ月間で急性心筋梗塞の入院患者が40%減少。その後、条例が廃止されると入院患者が増大したとの調査結果があり、その後の多くの追試でも同様の結果が報告されている。

藤原久義, 他. 禁煙会誌. 2017; 8: 119-25.

## 加熱式たばこなら、大丈夫？ は誤解です

最近、煙が出ない新しいタイプのたばこが登場しています。その一つが加熱式たばこです。たばこの葉を電気で加熱して蒸気を発生させ、ニコチンを吸い込むものです。

たばこ会社は、発がん性物質や有害物質は紙巻きたばこより少なく、たばこ関連疾患のリスクを減らすとの研究論文を出しているところもありますが、米国FDAたばこ製品科学諮問委員会は、たばこ会社の主張を否定している他<sup>10)</sup>、2017年には加熱式たばこのフィルターから加熱時に有害化学物質が発生していることが報告されています<sup>11)</sup>。

また、体への影響が少ないと思いき、紙巻きたばこから禁煙目的で切り替える人もいますが、むしろ成功率は格段に低くなるという調査結果が出ていますし、若い人の中にはダイエットに有効と考えている人もいますが、注意が必要です<sup>12)</sup>。

10) FOOD AND DRUG ADMINISTRATION. Meeting of the Tobacco Products Scientific Advisory Committee January 24-25, 2018. <https://www.fda.gov/downloads/AdvisoryCommittees/CommitteesMeetingMaterials/TobaccoProductsScientificAdvisoryCommittee/UCM599236.pdf> (2018年11月19日接続)

11) Davis B, et al. Tob Contol. 2018 Mar 13. pii: tobaccocontrol-2017-054104. doi:10.1136/tobaccocontrol-2017-054104.

12) Int.J. Environ. Res. Public Health 2017, 14(2) doi:10.3390/ijerph14020202



## たばこが原因の損失は医療費だけ？

- POINT!**
- たばこの害による総損失(2015年度)は2兆円超
  - たばこが関係する病気や火災はたばこ害

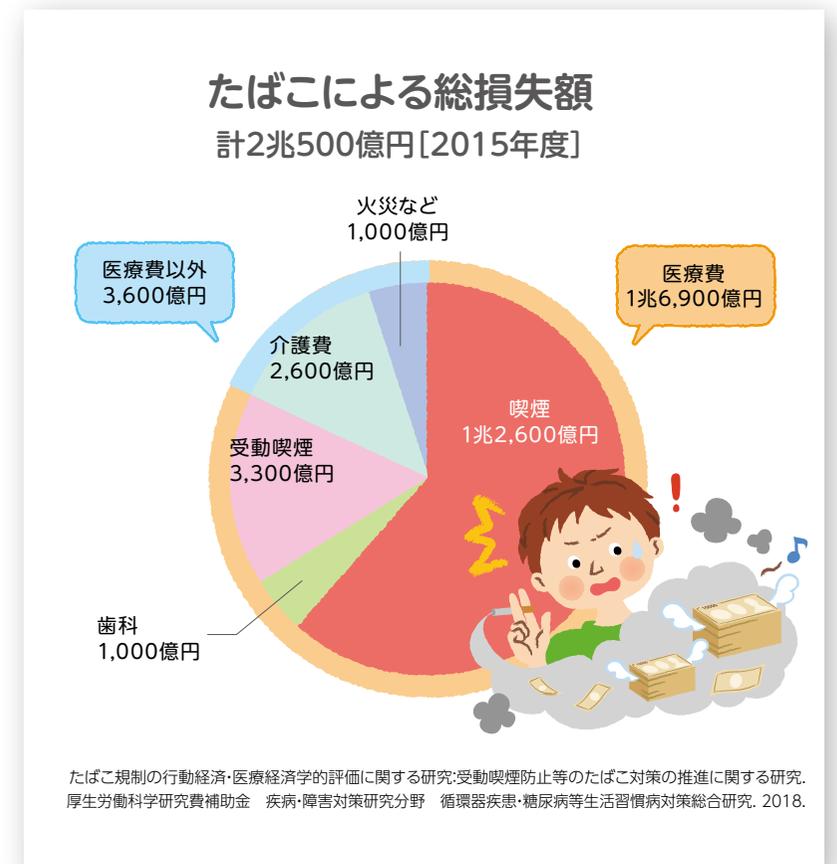
### 日本のたばこの害による損失は、病気から介護、火災まで

2018年8月に厚生労働省から、たばこの害は社会全体の大損失になるという驚きの研究結果が出されました。2015年度の医療費や介護、火災などたばこによる損失を合わせると、その額は推計で2兆500億円!

主な内訳は、たばこが原因と考えられる病気(がん、脳卒中、心筋梗塞、認知症)\*にかかる医療費が1兆6,900億円、これらの病気で必要になった介護費2,600億円、たばこによる火災などの関連費が1,000億円でした。

医療費の中でもがんの治療費が5,000億円超になっている他、受動喫煙が原因の医療費は3,300億円で、脳血管疾患による医療費が多くなっています。この莫大な損失額を削減するためにも、やはり禁煙と受動喫煙防止が不可欠です。

\*厚生労働省の「喫煙の健康影響に関する検討会」がたばこと病気の因果関係が「十分ある」もしくは「示唆される」と判定したがん、脳卒中、心筋梗塞、認知症の治療で生じた医療費を国の統計資料を基に分析。



# 受動喫煙をなくすためには、 100%禁煙だけが唯一の対策

POINT!

- たばこを吸う夫の妻は、肺がんリスクが1.3倍
- 喫煙者と同居する子どもの尿からはニコチン代謝物を検出

## 分煙しても完全にはたばこの煙の被害はなくなりません

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ることとなります。たばこを吸う夫の妻は、夫からの受動喫煙がない人に比べて肺がんのリスクが1.3倍になり<sup>13)</sup>、家族に気を使って換気扇の下で喫煙していても、子どもの尿からは大量のニコチン代謝物が検出されたというデータ<sup>14)</sup>もあります。同じ空間でたばこの煙を完全にシャットアウトすることは、現実的には不可能です。大切な家族や周囲の人を守る手段はただひとつ、禁煙なのです。

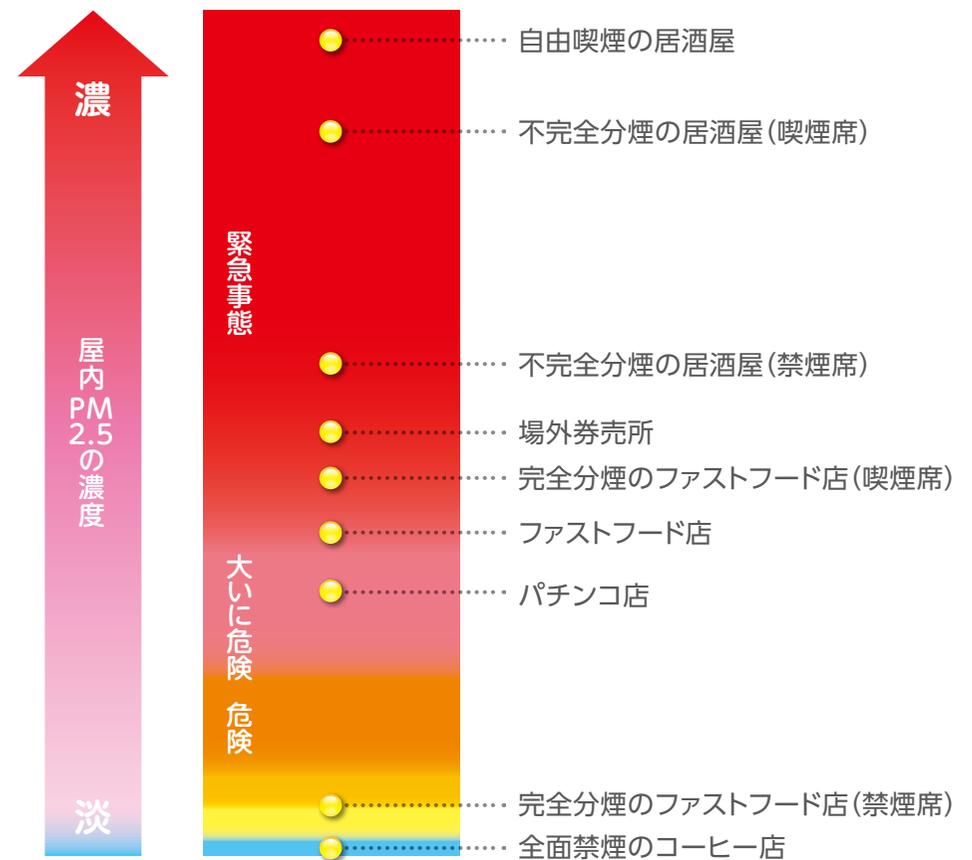
13) Kurahashi N, et al. Int J Cancer. 2008; 122: 653-7.  
14) Johansson A, et al. Pediatrics. 2004; 113: e291-5.



## ホテルや飲食店の従業員も リスクを負って働いています

今、受動喫煙で問題視されているのが、ホテルや飲食店などで長時間働く従業員の職業的な健康被害です。大学生や高校生など、未成年者がアルバイトとして働く店舗も多く、特に若い女性従業員が受動喫煙の影響を受けると、将来的に不妊や低出生体重児、出生後の乳幼児突然死症候群など、胎児や乳幼児にまで悪影響を与えます。日本が少子化の中で、子どもの健やかな成長を社会全体で支える環境をつくるためにも、諸外国で実施されているような法律・条令が制定され、国全体に全面禁煙の動きが広がることが求められています。

### 日本の飲食店やサービス業の屋内PM2.5の濃度と危険度



大気汚染の原因としてよく耳にするPM2.5は、直径2.5 $\mu$ m未満の微粒子。たばこの煙もPM2.5です。

日本禁煙学会: 受動喫煙ファクトシート 2 敷地内完全禁煙が必要な理由, 2010 より作図

# やめたくてもやめられない喫煙は「ニコチン依存症」という病気です

POINT!

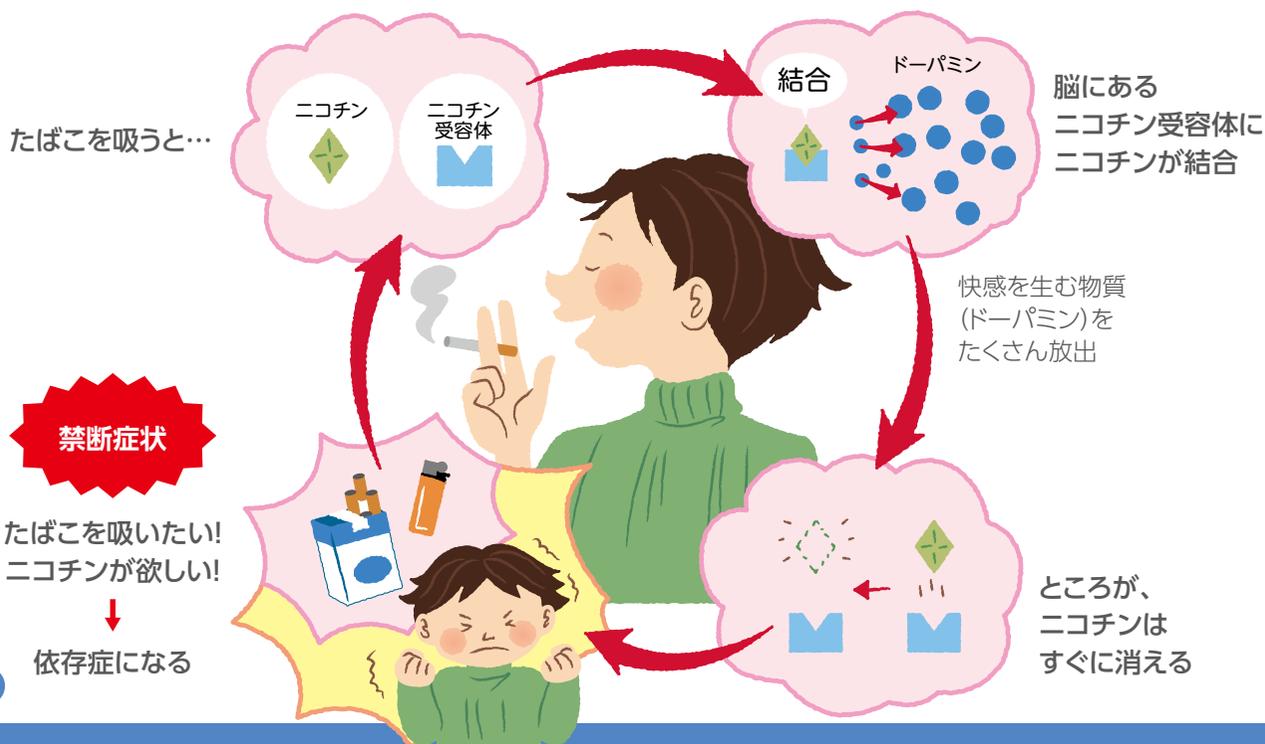
- 喫煙で「集中力が増す」「イライラが消える」は錯覚
- 脳に瞬時に届いて快感物質を出してすぐに消えるニコチンの作用が依存をつくる
- ニコチンは麻薬と同じくらい依存性が高い

## 禁煙が難しいのは体も心も依存しているからです

たばこがなかなかやめられない人の中には「禁煙ができるのは意志が強いからだ」と思い込んでいる人がいますが、禁煙できないのは意志の問題ではなく、ニコチン依存症という病気のためだと、まず認識してください。ニコチン依存症の人はニコチンが切れるとイライラやストレスを感じるようになります。ここで喫煙すると脳波が一時的に正常に戻るだけでなく、快感物質(ドーパミン)も放出されるため、「たばこでリラックスできる」と錯覚しているのです<sup>15)</sup>。

<sup>15)</sup>Dani JA, et al. Neuron.1996; 16: 905-8

### たばこがやめられなくなるニコチンのワナ!



## ニコチン依存症の強さは麻薬と同じくらいやっかい

ニコチン依存症になりやすいのは、たばこの煙を吸い込んだ途端にニコチンが肺から急速に吸収されることも関係しています。喫煙を開始して約7秒でニコチンが作用し、イライラ解消が実感されるため、脳で喫煙がよいものだとして認識され、ニコチン依存が強化されます。ただし、ニコチンの影響はなくなるのも早く、イライラやストレスが再び出現します。これが「ニコチン切れ」という離脱症状(禁断症状)です。

ニコチン依存症から抜け出すのは、ヘロインやコカインをやめるのと同じくらい難しいといわれています。依存症になる前に早めに禁煙に取り組みましょう。

## ニコチンは、ヘロインやコカインなどの麻薬と同じくらい依存性が高い!

■ 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

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

### コラム 口の中の病気にも気をつけて!

喫煙していると歯周病にかかりやすいことも分かっています。歯周病が怖いのは、進行すると歯を失う原因になるだけでなく、全身の健康にも影響することです。その他、ヤニで歯が黒くなる、ひどい口臭がするなど、美容やエチケット面でもマイナスばかりです。お口の健康のためにも、禁煙したいものですね。

さあ、禁煙を始めましょう！

# 医療機関でなら比較的楽に、より確実に禁煙できます

- POINT!**
- 禁煙補助薬を使うことで離脱症状が抑えられ、比較的楽にやめられる
  - 禁煙外来の利用で、成功率は7~8割

## まずはかかりつけ医に相談してみましょう

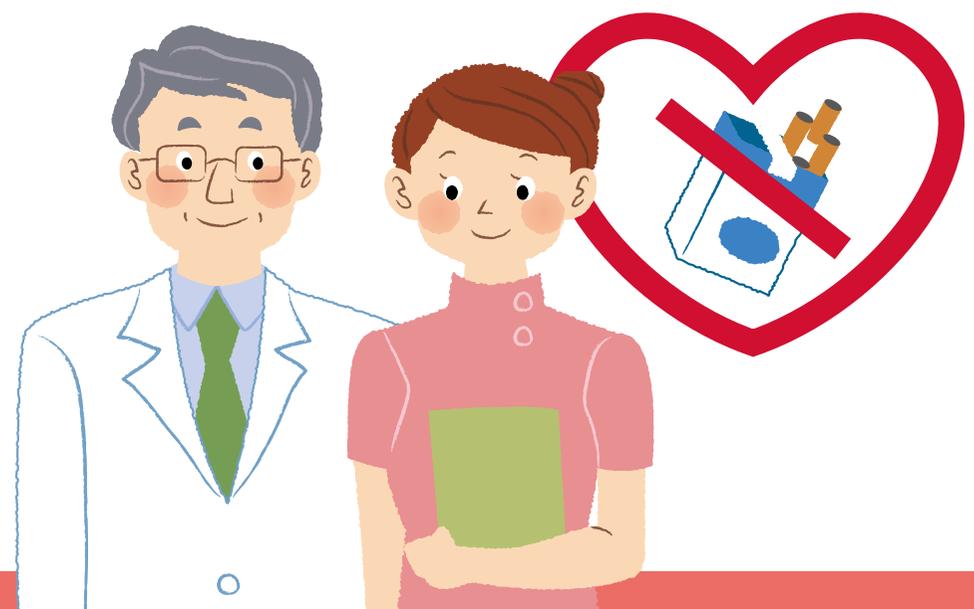
喫煙者の多くは「禁煙はつらくて苦しいもの」と思っているかもしれませんが、それは大きな間違いです。医師と一緒に取り組めば、比較的楽に、より確実に、しかも費用もあまりかけずに禁煙できますから、まずはご自身のかかりつけ医に相談してみてください。

最近では、禁煙外来を設けた病院やクリニックが増えていますが、内科や循環器科、心療内科、婦人科など、さまざまな診療科でも禁煙治療が受けられます。

禁煙を始めて2、3日はニコチン切れのイライラやストレスなどの離脱症状が現れますが、医療用医薬品の禁煙補助薬（飲み薬や貼り薬）を使うことにより、離脱症状を和らげることができます。

また医師や看護師が、一人ひとりに合ったアドバイスをしてくれるため、禁煙治療の成功率は7~8割<sup>16)</sup>とされています。

16) 中央社会保険医療協議会：診療報酬改定結果検証に係る特別調査（平成21年度調査）ニコチン依存症管理料算定保険医療機関における禁煙成功率の実態調査報告書



禁煙補助薬やカウンセリングで禁煙成功率がそれぞれ2~3倍<sup>17)</sup>アップ

禁煙補助薬で禁断症状が抑えられるから楽に無理なく禁煙できる

より**確実に**

比較的**楽に**

あまり**お金を**かけずに



健康保険が使える場合は、1日1箱喫煙する場合のたばこ代よりも治療費の方が安い

17) U.S. Department of Health & Human Services: Treating Tobacco Use and Dependence. 2008

## CHECK! こんな症状があったら、ニコチン依存症?

- 自分が吸うつもりの本数より、ずっと多い本数のたばこを吸ってしまう
- たばこが吸えないような仕事やつき合いを避けたことがある
- 禁煙や本数を減らした時、たばこが欲しくてたまらなくなることがあった
- 吸う本数を減らした時、イライラする、怒りっぽくなる、憂うつになる、頭痛がするなどの症状がでたことがある
- 病気で身体が辛いにもかかわらず、たばこを吸ってしまったことがある



# 薬とカウンセリングの両輪で 禁煙を成功させます

POINT!

- 最新の禁煙治療はたばこに依存する心も治療する
- 健康保険を利用すれば、1日の治療費は約230円

## 禁煙外来は、 心理療法と薬物療法を併用します

禁煙を決意したとしても、「長年の習慣をやめた口さみしさをどう埋めたらよいか」「仕事のイライラの解消法が分からない」などの不安や心配から禁煙をあきらめてしまう人がいます。しかし、たばこをやめれば、健康が手に入り、たばこを吸う場所を探す必要がなくなり、金銭的な余裕も生まれます。無用な不安や心配は、専門家と一緒に対処していきましょう。

禁煙外来のカウンセリングでは、患者さんそれぞれの性格や健康状態、生活に合わせた自己管理法やたばこを吸いたくなくなった時の対処法、喫煙を再開しやすい状況の予測や回避の仕方など、実践的なアドバイスをしています。こういった心理療法に加えて、薬物療法を併用することで、更に効果を上げています。禁煙の足を引っ張るのは、脳に刻まれた「たばこがおいしかった」という記憶ですが、禁煙補助薬を使うとたばこをまずく感じるようになり、心の依存からも楽に離れることができます。

お住まいや職場の近くにある禁煙外来・禁煙クリニックを  
調べることができます。

全国禁煙外来・禁煙クリニック一覧

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

(日本禁煙学会ホームページより)

禁煙治療に保険が使える医療機関は、全国で16,811施設  
全医科医療施設数に占める割合15.2%(2019年1月28日現在)

## 健康保険の適用で治療費は

1日当たり約230円(2018年8月現在)※自己負担は3割として計算

健康保険で治療を受けるには、自らが直ちに禁煙をしたいと望んでいること、スクリーニングテストでニコチン依存症と診断された人など、いくつかの条件があります(2016年4月から高校生など未成年も対象)が、治療費は1日当たり約230円。

1日のたばこ代より安い金額で、自分だけでなく、周りの人の健康も手に入るのです。

## コラム たばこ税を上回る医療費!

日本のたばこ価格の6割は消費税を含めた税金です。財務省のたばこ税収は、年間約2兆円以上。重要な財源である一方で、喫煙で国民が健康を害し、医療費を底上げしているため、たばこ税を、医療費を賄う財源にという声も挙がっています。

