事業団だより

第173号　2024年9月発行
毎月、健診についての情報や健康知識、栄養について皆さまにお知らせします。

（公財）鳥取県保健事業団
鳥取市富安二丁目９４番４　　Tel 0857-23-4841

たばこについて

体に悪いと分かっていても、なかなか禁煙への一歩が踏み出せない方も多いのではないでしょうか？今月はたばこの害や禁煙方法について特集します。

たばこの煙に含まれているものは・・・

4000種類以上の化学物質
そのうち200種類以上は有害物質
数十種類は発がん物質
⇩
三大有害物質
ニコチン・タール・一酸化炭素

ニコチン
中枢神経を興奮させ、心拍数増加、末梢血管の収縮、血圧の上昇などをもたらし、心臓に大きな負担をかける。依存性がある。

タール
発がん物質が多く含まれている。

一酸化炭素
赤血球のヘモグロビンと結びつき、血液が酸素を運ぶ働きを妨げ、血管が詰まりやすくなり、動脈硬化が促進される。

たばこから立ち昇る煙のことを副流煙と言い、副流煙にはフィルターを通して吸い込む煙よりも多くの有害物質が含まれています。副流煙を吸い込むことを受動喫煙と言い、多くの健康被害が報告されています。

たばこが関連する病気

〈がん〉	〈がん以外の病気〉	〈妊娠・出産〉
鼻腔・副鼻腔がん	脳卒中	早産
口腔・咽頭がん	ニコチン依存症	低出生体重・胎児発育遅延
喉頭がん	歯周病	
食道がん	慢性閉塞性肺疾患（COPD）	
肺がん	呼吸機能低下	
肝臓がん	結核（死亡）	
胃がん	虚血性心疾患	
すい臓がん	腹部大動脈瘤	
膀胱がん	末梢性の動脈硬化症	
子宮頸がん	2型糖尿病	

（厚生労働省 「たばこを卒業するために」より）

他にも大腸がん、乳がん、急性骨髄性白血病、腎盂尿管・腎細胞がん、認知症、気管支喘息、関節リウマチ、腹部大動脈瘤、う蝕といった病気も喫煙と関連する可能性があると判定されています。

まだまだある、たばこの害・・・

お金がかかる
たばこ代を1日1箱（550円）で計算してみると…

1ヶ月	16,500円	1年	198,000円
3ヶ月	49,500円	10年	1,980,000円
6ヶ月	99,000円	30年	5,940,000円

これに加えてライター代、加熱式タバコの装置代なども必要となります。今後さらに価格が上がる可能性もあります。
また、病気になりやすいため医療費がかかる、喫煙による労働生産性の損失は1人で年間平均約20万円にもなるなど、様々なお金がかかります。

時間を奪われる
・1本5分の喫煙でも15本で1日1時間以上の時間を奪われている。

老けて見える
・皮膚が黒ずんだり、皮下のコラーゲンが壊れてしわが増える。乾燥肌にもなりやすい。

家族も道連れにする
・受動喫煙を完全に防ぐことはできず、家族も病気になりやすい。親が喫煙する子どもは、親が喫煙しない子どもに比べて将来2～3倍喫煙しやすくなる。

火事の原因にもなる
・たばこは放火に次いで火事の原因の第2位。人命も含めて大きな損失につながる。

など

＜裏面もご覧ください＞

なぜたばこはなかなか止められないのか？

「ニコチン依存」という薬物依存の一種だからです。

ニコチン依存症：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。

ニコチンが脳のニコチン受容体に結合 → 脳から大量のドーパミンが放出 → 強い快感 → 吸いたい欲求 → 喫煙

ニコチンを常時摂取 → 覚醒、食欲抑制、気分の調整、認知機能の向上などを行う神経伝達物質の調節をニコチンに委ね、自分で分泌する能力が低下 → 禁煙 吸えない状況 → ニコチン離脱症状が出現 → 喫煙

禁煙にチャレンジ！！

たばこへの依存には身体的依存と心理的依存があり、禁煙を考える時には、両方の依存への対策を考えておく必要があります。

身体的依存

ニコチンが切れた時の離脱症状

・怒り、欲求不満
・落ち着きのなさ
・集中困難
・心拍数の減少
・不眠
・不快、抑うつ気分
・食欲増加、体重増加
・不安

など

心理的依存

喫煙の生活習慣
気分をたばこでコントロールする癖

・目覚めの一服
・食後の一服
・飲酒中の喫煙
・車の運転中の喫煙
・仕事中の喫煙

など

・口寂しい時はガムや水、おしゃべりなどで紛らわす。
（カロリーの多いお菓子やジュースの摂り過ぎに要注意！）
・飲み会やパチンコなど吸いたくなる状況をできるだけ避けるようにしたり、飲み会では吸わない人の隣に座るなど工夫をする。
・周囲に禁煙宣言する。
など

禁煙治療がおすすめです！

禁煙治療を利用するメリット

①比較的楽にやめられる

②より確実にやめられる

意志だけの力を頼りに禁煙するよりも禁煙成功率が2倍高まると言われている。

③あまりお金をかけずにやめられる

禁煙治療にかかる費用の総額（患者自己負担額）は1万3千円～2万円程度

禁煙方法	おすすめのタイプ
医療機関で禁煙治療を受ける	禁煙する自信がない人 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
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	禁煙する自信が比較的ある人 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

一定の条件を満たすと医療機関での禁煙治療が健康保険適用となります。（35歳未満の方は喫煙本数や禁煙年数によらず、保険適用です。）適用となるかどうかは、治療を受けたい医療機関にお問い合わせください。

禁煙は例え失敗してしまったとしても、体に良いことなので、何もマイナスにはなりません。
難しく考えず、始めてみませんか？