たばこ編



トクシィ

- たばこの健康への影響
- たばこの煙に ご用心!!
- ニコチン依存症スクリーニングテスト（ＴＤＳ）
- 禁煙外来を受診してみましょう

たばこの健康への影響

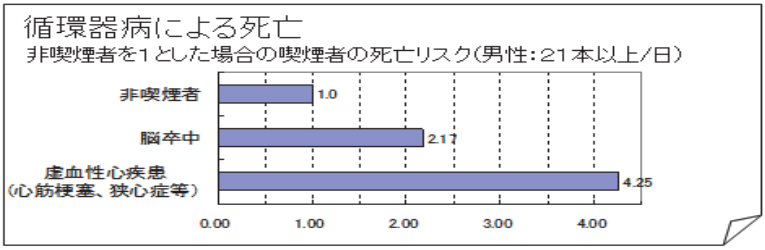
喫煙はがんだけでなく脳卒中、心筋梗塞、COPD（慢性閉塞性肺疾患）など、様々な病気の危険因子となります。

喫煙は動脈硬化を促進させる!!

喫煙は、高血圧、糖尿病、脂質異常症と並んで、動脈硬化を促進する独立した原因です。

また、喫煙しているとメタボリックシンドロームになりやすいともいわれています。

電子タバコについても含まれている成分から健康への影響が懸念されています。



禁煙の効果

長年たばこを吸っていても、禁煙するのに遅すぎることはありません。

禁煙開始

- **２４時間** ― 心臓発作のリスクが低下
- **１カ月後** ― せきや喘鳴などの呼吸器症状が改善、免疫力が回復して、風邪やインフルエンザなどの感染症にかかりにくくなる
- **１年後** ― 肺機能が改善する
- **２～４年** ― 虚血性心疾患や脳梗塞のリスクが約1/3減少
- **５年後** ― 肺がんのリスクが低下

10～15年後　様々な病気にかかる危険が非喫煙者のレベルまで近づく

たばこの煙にご用心!!

主流煙よりも危険な副流煙

たばこの煙には、ニコチンや一酸化炭素、タールなど200種類以上の有害物質が含まれています。

有害物質は、喫煙者が吸う煙（主流煙）よりもたばこの先から出る煙（副流煙）に多く含まれています。また、喫煙者が吐き出す煙（呼出煙）にも有害物質が含まれています。

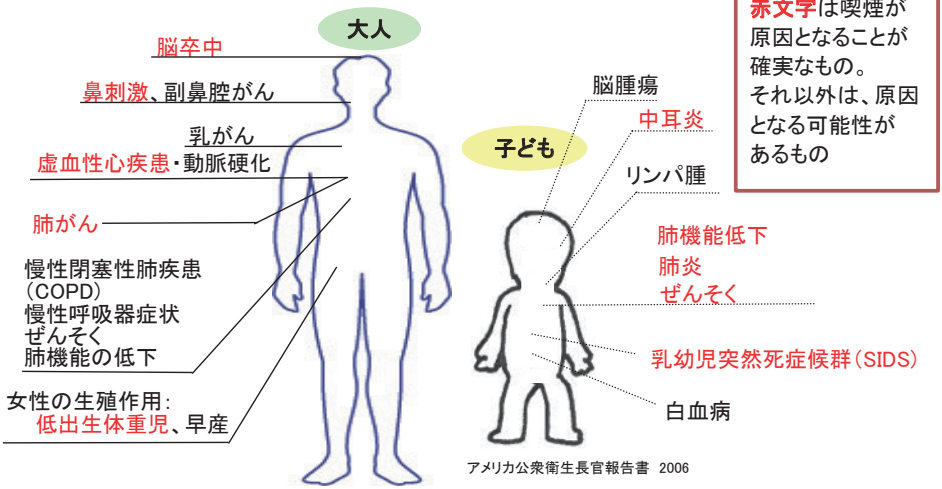
本人が喫煙しなくても、身の回りのたばこの煙を吸わされてしまうことを**受動喫煙**といいます。



壁や床、カーテンなどからも有害物質は検出されています。

受動喫煙が引き起こす病気

たばこの影響は吸っている人だけではありません！！



アメリカ公衆衛生長官報告書 2006

ニコチン依存症スクリーニングテスト（TDS）

ニコチン依存症　・・・たばこに含まれるニコチンの作用により、たばこをやめたいのになかなかできない状態のことです。

下のニコチン依存症スクリーニングテストで、自分がニコチン依存症かどうかチェックできます。

チェックしてみましょう！


トクシィ

- ☐ 自分が吸うつもりよりも、ずっと多くたばこを吸ってしまうことがありましたか。
- ☐ 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。
- ☐ 禁煙したり本数を減らそうとしたときに、たばこがほしくてたまらなくなることがありましたか。
- ☐ 禁煙したり本数を減らしたときに、次のどれかがありましたか。
  （イライラ、神経質、落ち着かない、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）
- ☐ 上記の症状を消すために、またたばこを吸い始めることがありましたか。
- ☐ 重い病気にかかったときに、たばこ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。
- ☐ たばこのために自分に健康問題が起きているとわかっていても、吸うことがありましたか。
- ☐ たばこのために自分に精神的問題（注）が起きているとわかっていても、吸うことがありましたか。
  （注）禁煙や本数を減らしたときに出現する離脱症状（いわゆる禁断症状）ではなく、喫煙することによって神経質になったり、不安や抑うつなどの症状が出現している状態。
- ☐ 自分はたばこに依存していると感じることがありましたか。
- ☐ たばこを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。

※　**5点以上チェックがあった人は、ニコチン依存症の疑いがあります。**


トクシィ

禁煙には、医学的サポートが有効です

禁煙サポートについては P 76 へ

禁煙外来を受診してみましょう

禁煙は個人の意志の強さによるものではなく、ニコチン依存と深い関係があるため、禁煙外来等を受診し、正しい禁煙治療を受けられることをお勧めします。


トクシィ

禁煙に失敗することを恐れないで！　禁煙はチャレンジするほど上達するものです。専門医師の指導のもとで禁煙にチャレンジしましょう。

●禁煙外来の保険適応条件

あなたの肺は大丈夫？？

以下の条件をみたすと、保険診療で受診できます。

①ニコチン依存症スクリーニングテスト（TDS）で、5点以上
⇒ P 75 でチェック!!
②（1日の喫煙本数×喫煙年数）が200以上

【例】５５歳で２０歳から３５年間、
毎日１０本喫煙している人の場合
１０本　×　３５年　＝　３５０

③禁煙したいと思っている
④医師から受けた禁煙治療の説明に同意する

●COPD予防相談・禁煙支援相談

徳島市では、禁煙方法やCOPDなどについて、
専門医による個別相談事業（無料）を実施しています。
※　相談事業のため、診療ではありません。

詳しくは、P 78 をご覧ください


トクシィ