

# たばことさよなら

## さよならをお勧めする3つの理由

しませんか？

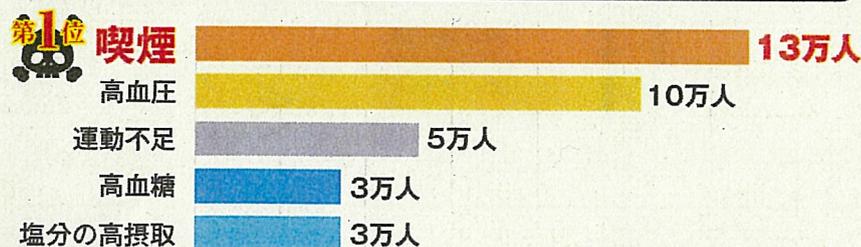
「たばこはストレス解消になる」とか「たばこ以外にも体に悪いものはいろいろある」と思って、禁煙をすることを遠ざけていませんか？たばこの正体は5,300種類の化学物質と70種類の発がん物質の入った「毒の缶詰」。

たばこの値段がこれから高くなるのは確実。いろいろ損をしないためにも、そろそろ禁煙に向き合ってみませんか？

### 1 たばこはあなたを傷つけます

日本人が命を落とす最大の原因がたばこ

わが国におけるリスク要因別の関連死亡者数 -男女計(2007年)上位5位-



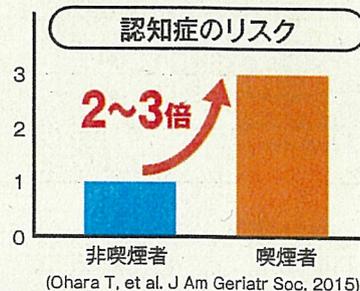
(Ikeda N, et al. PLoS Med. 2012)

年間  
**13万人**  
死亡

喫煙する人が減ったとはいえ、今なお、日本人が命を落とす最大の原因はたばこです。年間約13万人、1日に約350人がたばこが原因で亡くなっています。

#### たばこは認知症の原因にも!

喫煙すると認知症になる危険が2~3倍高まります。認知症の中で頻度の高いアルツハイマー病と血管性認知症のいずれとも関係します。喫煙は、認知症のほか、脳卒中、骨折などを介して、要介護の状態になりやすいこともわかっています。認知症や寝たきりにならないために、禁煙しておくことが重要です。



### 2 たばこは周囲の人を傷つけます

受動喫煙により、肺がん、脳卒中、心疾患、乳幼児突然死症候群にかかる危険が確実に高まります。これらの病気だけでも年間約1万5千人、1日に約40人が受動喫煙によって命を落としています。



### 3 健康を害する以外にも、いろいろ損をします

たばこを吸うと、健康面以外にいろいろ損をしてしまいます。具体的には、たばこ代や医療費がかかり**経済的に損をする**、喫煙のために**時間を奪われる**、知らないうちに周囲の人に**不快感を与える**、皮膚のくすみやしわなどが増えて**見た目でも損をする**などです。たばこは身近なストレス解消法のように思えますが、実はニコチン依存症のために**ストレスを増やしている**ことがわかっています。



#### 禁煙するとこんなによいことがある!

禁煙をすると、体も心もさわやかになります。時間に余裕ができることも生活面での大きなメリットです。禁煙して初めて、いかにニコチンに縛られた不自由で不健康な生活を送っていたかがよくわかります。



# たばことさよなら するために

禁煙外来へ  
行こう!!



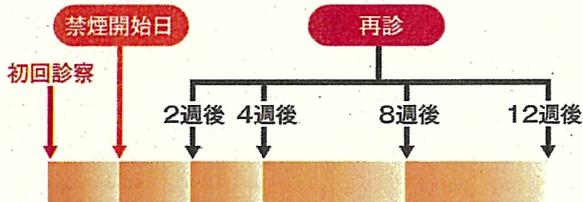
## 禁煙外来って、どんなところ?

禁煙外来というと「厳しく禁煙を指導される」といったイメージがあるかもしれませんが、実際はそんなところではありません。禁煙にむけて励ましたり、上手に禁煙できる方法をアドバイスして、あなたの禁煙をあたたく支援してくれます。

禁断症状を和らげる禁煙補助薬（飲み薬のバレニクリン、または貼り薬のニコチンパッチ）を処方してもらえるので、自力に比べて、「らくに」しかも「確実に」禁煙ができます。

### 1 12週間で5回受診する

初回診察で禁煙開始日を決め、その後4回受診して、禁煙の状態を安定させます。



5回すべて受診した人では、治療終了時点で7~8割が禁煙に成功しています

### 2 安いコストで治療が受けられる

1日1箱吸う人では、たばこ代の約1/3~1/2の費用で済みます。

治療費  
(自己負担額)  
約13,000  
~20,000円

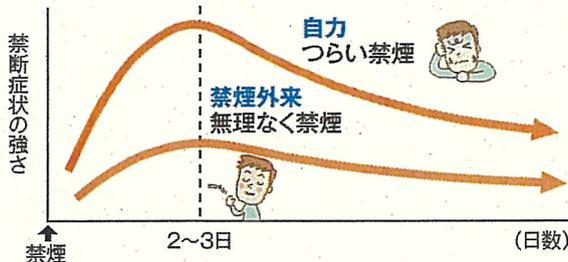
たばこ代   
約36,000円  
(1箱430円、1日1箱吸う場合)

(注) いずれも12週分の費用

(禁煙治療のための標準手順書 第6版, 2014)

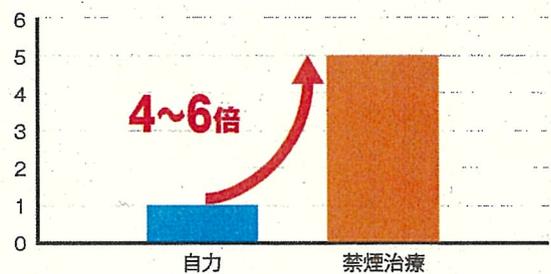
### 3 らくに禁煙できる

禁煙補助薬を使うことにより、苦しまずに禁煙することができます。



### 4 より確実に禁煙できる

自力に比べて4~6倍成功率が高まります。



(Kasza KA, et al: Addiction. 2013)

## 禁煙治療が受けられる医療機関

日本禁煙学会 禁煙外来



「こんなに楽にやめられるのなら、もっと早く禁煙しておけばよかった」というのが、禁煙外来で禁煙した人の心のつぶやきです。禁煙を先送りせず、軽い気持ちで始めてみませんか?

## 加熱式たばこを吸っている方へ

最近利用者が増えている加熱式たばこは、ニコチン以外の化学物質の量は少ないという研究報告があります。しかし、たばこに含まれる有害物質の影響に安全域はなく、有害物質の減少がそのまま健康影響の減少につながるわけではありません。また、紙巻たばこを併用していると害は減りません。

加熱式たばこへの切り替えをゴールとするのではなく、最終的には加熱式たばこもやめて、ニコチン依存症から完全に抜け出すことをお勧めします。

