

# 禁煙サポート

禁煙に取り組みたい方をサポートするため、被保険者（任意継続者を除く）を対象に、禁煙にかかる費用の補助を行います。

## 禁煙外来サポート

- 各自で禁煙治療に健康保険が使える医療機関で禁煙外来を受診してください。
- 15,000円を限度に実費を補助します。補助を受けるには、卒煙（禁煙外来終了後も3カ月の禁煙継続）できたことが条件になります。



## 禁煙補助薬サポート

- 処方箋なしで、各自でニコチンパッチやニコチンガムを薬局で購入した費用を補助します。
- 15,000円を限度に実費を補助します。補助を受けるには、卒煙（6カ月の禁煙継続）できたことが条件になります。



申込方法、詳細は健保組合ホームページ、イントラをご確認ください。

禁煙＝健康へのファーストステップ！



## 喫煙にも「いい効果がある」と勘違いしていませんか？

喫煙者の中には、「太らない」「便秘が解消される」など、タバコは悪いことばかりではないという人もいます。しかし、それは大きな勘違い。メリットがあると思いついたまま喫煙を続けることで、あなたの体はどんどん蝕まれていきます。

### 勘違い その①

#### タバコを吸っていると太らない

喫煙していると太りにくいのは、喫煙によって栄養を吸収しにくくなっているからです。喫煙により栄養が足りていない状態なので、健康的とはいえません。



### 勘違い その②

#### 軽いタバコにすれば体への害が減る

ライトタイプのタバコに替えても体が要求するニコチンの量は変わらないため、本数が増えたり、フィルターぎりぎりのところまで吸ったりして、足りないニコチンを補おうとします。すると、一酸化炭素やタール等の有害物質を多く吸い込むことになり、かえって体への害は深刻になります。

### 勘違い その③

#### 朝の一服でお通じがよくなり、大腸がんの予防になる

確かに朝の一服で腸を刺激し、お通じがよくなる人もいるようです。しかし、タバコの発がん物質はがんのリスクを高めるため、予防にはなりません。

# 「禁煙外来」を受診してみませんか？

タバコをやめれば、恐ろしい生活習慣病のリスクを大きく減らすことができます。「そうはいつでも、意志が弱いからダメだよ…」という方も大丈夫！ 専門医の力を借りれば、あまり悩むことなく禁煙できるかもしれませんよ。

## 健康保険で禁煙治療を受けられるのは、ニコチン依存症の診断を受けた人

ニコチン依存症テスト10項目中5点以上（下記参照）

### 《ニコチン依存症を診断するテスト》（はい=1点）

- ① 自分が吸うつもりよりも、ずっと多くタバコを吸ってしまっていましたか。
- ② 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。
- ③ 禁煙したり本数を減らそうとしたときに、タバコがほしくてほしくてたまらなくなることがありましたか。
- ④ 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・眠気・神経質・胃のむかつき・落ち着かない・脈が遅い・集中しにくい・手のふるえ・憂うつ・食欲または体重増加・頭痛）
- ⑤ ④の症状を消すために、またタバコを吸い始めることがありましたか。
- ⑥ 重い病気にかかったとき、タバコ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。
- ⑦ タバコのために自分に健康問題が起きているとわかっているのに、吸うことがありましたか。
- ⑧ タバコのために自分に精神的問題が起きているとわかっているのに、吸うことがありましたか。
- ⑨ 自分はタバコに依存していると感じることがありましたか。
- ⑩ タバコが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。

（禁煙治療の標準的手順書より）



上記テスト5点以上に加え、以下にあてはまる

- ただちに禁煙したいと思っている
- 1日の喫煙本数×喫煙年数＝200以上（35歳未満は除く）
- 医師から受けた禁煙治療の説明に同意

\* あてはまらなくても自費で受診できます（この場合は禁煙サポートの対象外となります）。お近くの禁煙外来は、日本禁煙学会ホームページ「禁煙治療に保険が使える医療機関情報最新版」(<http://www.nosmoke55.jp/nicotine/clinic.html>)で探せます。

### 禁煙外来の治療プログラムの一例



#### ◆禁煙補助薬の選択

医師とよく相談し、ご自分に合った禁煙補助薬を選択しましょう。

- ◎ **バレニクリン（チャンピックス）** 健康保険適用
  - ニコチンを含まないのみ薬です。離脱症状と喫煙の快感を弱めます。
- ◎ **ニコチンパッチ** 健康保険適用
  - ニコチンを皮膚から吸収する貼り薬です。少しずつ吸収量を減らし、無理なくニコチン依存から離れます
- ◎ **ニコチンガム** 健康保険適用外（薬局薬店で購入）
  - ニコチンを口の粘膜から吸収するガム製剤です。少しずつ吸収量を減らし、無理なくニコチン依存から離れます

#### ◆費用の目安

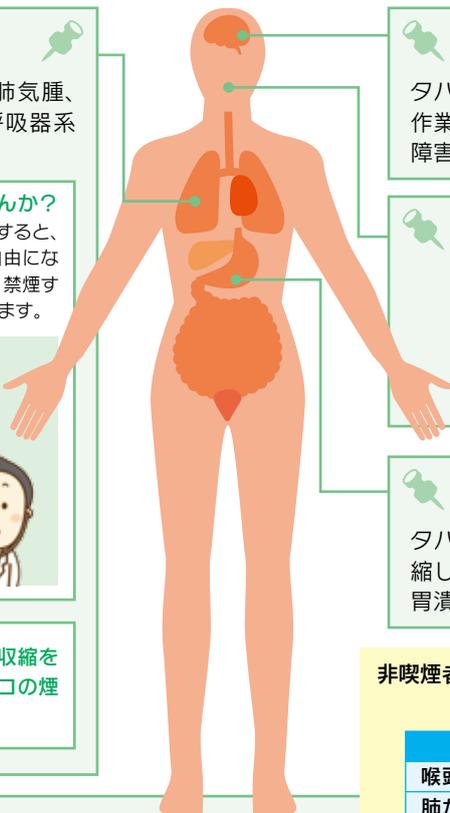
通常は、5回程度の通院で治療は終わります。その場合の平均的な窓口負担合計額を、目安として表に示します（いずれも保険適用3割負担の場合）。ただし、医療機関の方針、検査や治療の内容によっても異なりますので、診療開始前にあらかじめ確認しておくとういでしょう。

使用する禁煙補助薬	平均的な窓口負担の額
ニコチンパッチ	約1万2千円
チャンピックス	約2万円

※もし保険適用とならず、全額自己負担の場合は、4～6万円程度の費用がかかるのが一般的です。

# タバコは万病のもと!

## がんをはじめとする様々な疾患へのタバコの影響



### 肺（呼吸器疾患）

喫煙は、COPD（慢性閉塞性肺疾患＝肺気腫、慢性気管支炎が含まれる）、喘息など呼吸器系の疾患を引き起こします。

#### COPD

初期症状の咳や痰はありませんか？  
発症要因の90%以上が喫煙。進行すると、ひどい息切れによって生活が不自由になり、酸素療法が必要になります。禁煙すると進行が止まり、症状が改善します。

#### 肺気腫

呼吸する際に重要な役目を果たす肺胞が壊れて拡大した気腔になってしまい、酸素と二酸化炭素のガス交換がうまくできなくなります。

#### 慢性気管支炎

気管支が炎症を起こして痰が過剰に産生され、気道が狭くなったり、痰により閉塞したりします。

#### 喘息

気管支が過敏な状態になり、収縮を起こすようになります。タバコの煙によって発作が起こります。

### 知的作業への影響

タバコを吸うと脳への酸素供給量が減り、知的作業の能率が落ちます。また、認知症や脳血管障害にかかりやすくなります。

### 歯



喫煙を続けると歯周病になりやすくなり、歯がヤニで汚れるのはもちろん、根元のむし歯が増えて、早く、多くの歯が抜けます。

### 胃腸

タバコを3回吸い込んだだけで胃壁の血管が収縮し、血流が悪くなります。胃の壁が傷つき、胃潰瘍、十二指腸潰瘍が起こりやすくなります。

### 全身のがん

ほとんどすべての部分のがんについて、タバコがリスクを高めることがわかっています。しかし、タバコをやめるとがんのリスクは減っていきます。肺がんの場合、禁煙して4～5年で喫煙者の半分のリスクとなり、10年経つと1本も吸ったことのない人の**1.4倍**程度のリスクにまで減少します。

（平山 雄, コホート研究, 1966～82）

非喫煙者を1とした場合の喫煙者のがんによる死亡率  
喫煙によって**1.4倍から32.5倍に!**

男性		女性	
喉頭がん	32.5	喉頭がん	3.29
肺がん	4.45	肺がん	2.34
咽頭がん	3.29	膀胱がん	2.29
口腔がん	2.85	甲状腺がん	1.86
食道がん	2.24	食道がん	1.75
膀胱がん	1.61	肝臓がん	1.66
膵臓がん	1.56	子宮頸がん	1.57
肝臓がん	1.50	膵臓がん	1.44
胃がん	1.45	口腔がん	1.40

### 喫煙することによって、善玉(HDL)コレステロールが減少。糖尿病を引き起こしやすくなり動脈硬化が進行します。

#### メタボリック症候群

青少年2,273人の調査で、思春期に喫煙をしていると「メタボリック症候群」になる危険性が高くなることが明らかになりました。

（Weitzman Mら, Circulation, 2006）

※メタボリック症候群とは、内臓に脂肪が蓄積する肥満と、高血圧や高脂血症、高血糖などが重複して、動脈硬化が進行する状態をいいます。

喫煙は善玉（HDL）コレステロールを減らします。

#### 糖尿病



II型糖尿病発症リスク（1,266名 中年日本人男性, コホート研究）  
（Nakanishi Nら, Ann Intern Med, 2000）

喫煙本数	糖尿病発症リスク
非喫煙者	1
過去喫煙者	1.08
1～20本	1.88
21～30本	3.02
31本以上	4.09

（1日の喫煙本数）

### 不妊

- **男性不妊**  
1日の喫煙本数が20本以上の男性は、非喫煙者に比べ、ED（勃起障害）発症の危険性が40%高いことが8,367人の成人男性を対象としたオーストラリアの大規模調査で判明しました（Millett Cら, Tobacco Control, 2006）。
- **女性不妊（次頁参照）**



### うつ病の増加

喫煙によって、うつ病のリスクが増加することが報告されました。

- **広場恐怖**…………… **6.79倍**
- **全般的不安障害**…………… **5.53倍**
- **パニック障害**…………… **15.58倍**

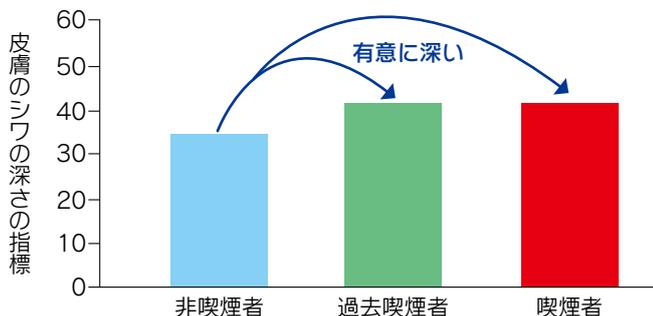
（Johnson JGら, JAMA, 2006）

米国の研究によると、10代青少年のうつ病発症の予測因子は「喫煙」となっています。

# 女性にとってタバコは老化促進剤！

## 女性機能や美容に影響を及ぼす喫煙

非喫煙者に比べて、喫煙者は深いシワが増え、肌のきめが細かくないことが明らかになっています。



喫煙によって皮膚が老化する客観的な証拠が、日本のデータで示されています (Yin Lら, J Dermatol Sci, 2001)。

### 1 美容の大敵

#### Smoker's face (喫煙者の顔つき) になっていませんか？

皮膚の弾性が低下し、シワが増えます。頭髪の変化(白毛、脱毛)、口唇の乾燥、歯・歯肉の着色、口臭、声の変化などが起こり、実際の年齢よりも老けて見えます。



### 2 卵巣機能の低下

喫煙は月経時痛、月経周期不整、早期閉経に関与しています。

### 3 胎児への影響・妊娠合併症

胎児発育遅延と早産、胎盤に関する合併症、前期破水・早期破水、周産期死亡、流産増加、子宮外妊娠の増加、母乳分泌の減少などが起こります。



### 4 子宮頸がん

喫煙は、子宮頸がんが発症する要因の一つにあげられています。

### 5 経口避妊薬使用への影響

副作用となる血栓症を起こすリスクが高くなります。

# 受動喫煙によるタバコの害

タバコの悪影響を受けるのは喫煙者本人だけではありません。その煙は、タバコを吸わない周囲の人々の健康にも大きなダメージを与えます。

## 受動喫煙で高まるリスク

タールや一酸化炭素などの有害物質は、主流煙よりもむしろ副流煙に多く含まれています。そのため、タバコを吸う人のそばにいる非喫煙者は、自分ではタバコを吸わないのに少量のタバコを吸ったのと同じ状態になります。この状態が「受動喫煙」です。



## 受動喫煙が引き起こす病気

