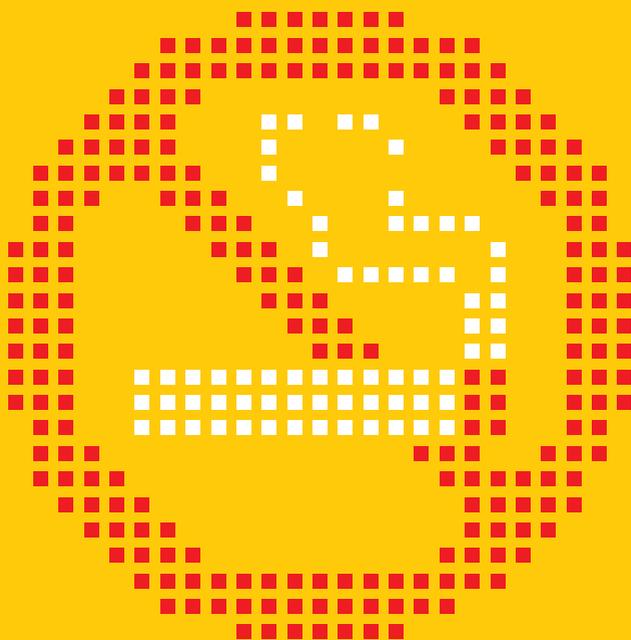


たばこのこと、 考えてみませんか？

たばこの害がより明確になり、
世の中が変わりつつある今だから考えたい、
あなたの大切な家族と、あなた自身の人生のこと



[監修] 竹中 晃二 (早稲田大学人間科学学術院 教授、一般社団法人日本健康心理学会 理事長)

山野 洋一 (日本禁煙科学会認定禁煙支援士、一般社団法人日本健康心理学会認定指導健康心理士)

この冊子に掲載しているマンガはフィクションであり、
登場する人物などの名称は、すべて架空のものです。



全国健康保険協会 船員保険部
船員保険

船上で急に倒れる危険性も!





喫煙+メタボは、心疾患や脳梗塞を起こすリスクが跳ね上がる



日本人9,087名を対象とした調査 (Iso et al., 2007: Stroke, 38:1744-1751) をもとに作成

船主に 言われたんじや 聞かないわけに いかないな... 考えてみるか

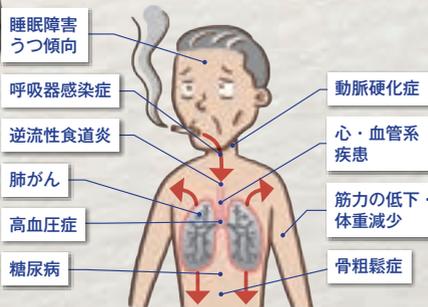


2 たばこは確実に体をむしばんでいる





COPDは全身性疾患で、併発症が多い



COPDは、「たばこ病」とも呼ばれる病気です。たばこを吸い続けることで肺の組織が壊れてしまい、呼吸が困難になります。壊れた肺は、元に戻りません。以前は慢性気管支炎、肺気腫と呼ばれていましたが、肺だけでなく全身に重篤な症状を引き起こす、深刻な病気であることがわかっています。

日本COPD対策推進会議「COPD診療のエッセンス 2014年版」をもとに作成

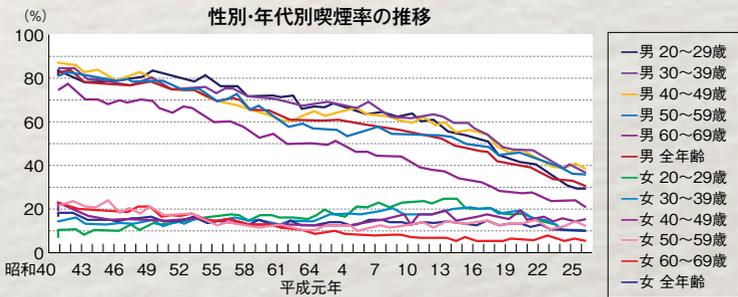
③ たばこを吸わない社会へと、世の中は変わってきている





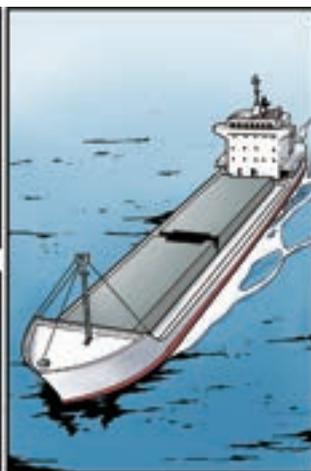
たばこを吸う人は減り続けている

性別・年代別喫煙率の推移



日本たばこ産業株式会社による調査(2014)より

禁煙は、いつから始めても遅くなく、効果もてきめん



禁煙効果

すぐに効果が
あるんですね

- 禁煙 20分後** …血圧と脈拍が正常近くに戻る
- 24時間後** …心臓発作の確率が下がる
- 48～72時間後** …ニコチンが体から完全に抜ける
- 2～3週間後** …肺活量が30%回復する
- 5年後** …肺がんになる確率が半減する

たとえダメージを
受け続けていても
体は回復するぞ

それに禁煙には
明らかな効果が
あるしな

俺の汚れた肺でも
何とかなるんでき
か？



確かに息が上がって
疲れやすくなっ
たけど…

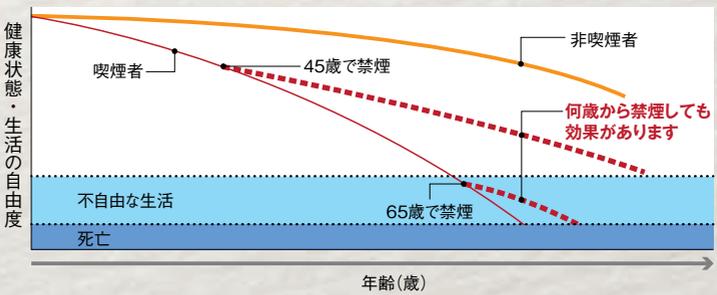
年のせい
じゃなく
たばこのせい？



俺も階段の
上り下りや仕事
中に息が上がりに
くくなったよ

この仕事は
体が弱ると
しんどいし
何より危険だぞ

禁煙すれば、必ず効果がある



あと、
カラオケで
声が出やす
くなったのが
よかったよ！



Fletcher et al., 1977: Br. Med. J. 1: 1645を改変

5 周囲の人々を守り、これからも養っていくために、禁煙を





子どもが最初に吸うのは、家で親が出すたばこの煙!?



受動喫煙に配慮して、子どもがいる部屋では吸わないようにしていても、喫煙者がいない家庭と比較して、乳児の尿内のニコチンが最高で7倍も多かったことが報告されています。

米サンディエゴ州立大学心理学講座の研究(2004年)をもとに作成

あなたの体は大丈夫？

たばこを吸い続けると、COPDになるおそれが



気づいていないだけ!? COPDの潜在患者数

全国健康保険協会船員保険部の加入者を対象に、平成25年10月～平成26年9月診療分の分析をしたところ、COPDの治療をしている患者は588人でした。右の表は、日本全国における比率を参考に換算したものです。

COPD患者の治療状況と潜在患者数

治療状況	治療患者数	潜在患者数
日本	17.3万人	推定530万人
船員保険加入者	588人	推定1.8万人

COPDを発症しているものの、受診していない方が約17,000人もいる可能性があります。COPDについてご存じでないために、受診しないまま重症化させてしまっていることが危惧されます。

このままタバコを吸い続けて、 タバコをやめれば、健康状態がよくなります



薬でタバコをやめられます

貼り薬	肌からニコチンを吸収します。ゆっくり一定量のニコチンを吸収するので、パッチ依存にはなりません。ニコチン切れのイライラがなくなります。用量は少ないですが、薬局でも買えます。
飲み薬	ニコチン切れのイライラをなくすと同時に、タバコの味が変わります。試した人は、「特に頑張らなくても、タバコの味がなくなったので吸わなくなった」「気がついたら、タバコを吸わないうちに一日が終わっていた」など、効果を実感しています。

わかる！
できる！

たばこのやめ方と、 吸いたい気持ちへの対処法

このイラストは、たばこをやめることに対する心の準備状態や、禁煙の程度に応じた「5つのステージ」を示しています。あなたの状態に近いステージはどれですか？

4 実行ステージ

禁煙を始めてから6か
月以内。

 16ページへ

5 維持ステージ

6か月以上禁煙を続け
ている。

 17ページへ

3 準備ステージ

禁煙を始めたところ。
または、たまに吸わない
こともある。

 15ページへ

1 前熟考ステージ

たばこを吸い続けていて、
今後もまったくやめるつ
もりがない。

 14ページへ

2 熟考ステージ

近い将来にはやめるつ
もり。でも、いまは特
に何もしていない。

 14ページへ

1 前熟考ステージ

ステージ別の対処法があります

あなたが現在いるステージはどこか、わかりましたか？
次のページから、ステージに応じた禁煙法をご紹介します。
自分の立ち位置を知れば、対策が立てやすくなります。

やめること、少しだけ考えてみませんか

1 前熟考ステージ 2 熟考ステージ

あなたが禁煙しやすい状況かどうか、簡単にチェックしてみましょう。

	0点	1点	2点	3点
起床後、何分でたばこが吸いたくなりますか？	61分以上	31分～60分	6分～30分	5分以内
1日に何本たばこを吸いますか？	10本以下	11本～20本	21本～30本	31本以上
たばこが吸いたくて禁煙場所を避けたことがありますか？	いいえ	はい		
午前中、立て続けにたばこを吸ってしまう傾向がありますか？	いいえ	はい		
風邪をひいてたばこを吸うのがつらい時でも吸ってしまいますか？	いいえ	はい		
禁煙場所から喫煙可能な場所に行ったら、すぐにたばこを吸ってしまいますか？	いいえ	はい		

6点以下だった人

すばらしいです。対処法や、薬局で買える貼り薬を試してみればやめられます。15ページに進んでください。

7点を超えている人

このまま吸い続けたら体がどうなるか、イメージしてみてください。15ページの簡単な方法から始めましょう。

朝起きてすぐにたばこを吸いたいと思った人

薬や専門家のアドバイスが必要なようです。18ページを参考に、病院や薬局に行って相談してみましょう。



やめられないのは、意志が弱いから？

ニコチン



いいえ、意志が弱いわけではありません。「ニコチン依存症」なのです。体内にニコチンがあるのが普通の状態なので、ニコチンがないと不快で、つい吸ってしまうのです。朝起きた時にとっても吸いたくなるのは、寝ている間に体内からニコチンがなくなっているからです。対処法を知ったり、専門家のアドバイスを受ければ、ニコチン依存に対処できます。

3 準備ステージ

「やめたい」と思うのは、たばこの害をよくご存じだからです。
その害から身を守るために、少しずつチャレンジしていきましょう。

どんな時に吸うのかメモする



やめられない理由として、「いつものように、つい吸ってしまう」場合が多いです。転ばぬ先の杖として、自分が吸っている場所や状況をメモしておいて、吸いすぎないように注意しましょう。

無理のない禁煙日を決める

せっかく禁煙しても、仕事のストレスから吸ってしまう人がたくさんいます。また、「お酒の席で、もらいたばこ」というケースも多いようです。仕事が忙しい時期や飲み会が多い季節を避け、無理のない禁煙日を決めましょう。禁煙日をまわりの人に宣言すれば、協力してもらいやすくなります。



禁煙のリハーサルを試みる



たばこを吸う場所や状況をあらかじめメモして、禁煙日を決めたら、リハーサルへと進みます。たとえば、禁煙日に向けて吸わない時間を体験してみる、本数を制限してみる、別のことで気を紛らわせてみる、などのリハーサルをすると禁煙を始める時に役に立ちます。

4 実行ステージ

吸わない日々が続いていますね。立派です。
これからの課題は、吸いたいという欲求に、どのように対処するかです。

口の中を刺激する



たばこをやめた人が役立ったものとして1位にあげるのは、「冷たい水」や「氷」です。たとえば食後など、たばこを吸いたくなる時に、あらかじめ冷たい水を用意しておきましょう。口寂さを紛らわせるために、ミント系の飴やガムで口の中を刺激することも有効です。

「吸いたい波」をやり過ごす

「たばこを吸いたい波」は、ずっと続きません。3～5分間やり過ごせば落ち着きます。また、体を動かすと、吸いたい気持ちがなくなります。吸いたくなったら、3分程度でよいので、周囲を掃除する、ストレッチをするなど、体を動かすと効果的です。



吸ってしまいそうな場所を避ける



禁煙失敗の圧倒的な理由は、飲み会などでの「もらいたばこ」です。禁煙に慣れるまでは喫煙者に近寄らないのが一番ですが、付き合いで断れない場合もあります。禁煙中であることを告げて、お酒と水を交互に飲むなど、工夫して対処しましょう。また、喫煙者の顔や口元を見ないようにする人もいます。

5 維持ステージ

せっかく禁煙が続いているので、逆戻りは避けたいですね。
「再発」を予防して、さらに健康を取り戻しましょう。

「一口なら大丈夫」に注意する

たばこをまた吸ってしまう理由は、だいたい決まっています。

- 落ち込みやイライラなどの「感情」
- 飲み会や久々の集まりなどの「環境」
- 食後や何か達成した後などの「習慣」
- 禁煙1か月や1年などの「記念日」

これらの理由がある時に、「一口だけなら大丈夫」と考えて喫煙者に戻ってしまう人が多いので、特に注意しましょう。



応援に感謝して、自分も応援者になる



まわりの人にも禁煙を勧めましょう。よく知らない人から禁煙を勧められると、お節介に感じて気分が悪いものです。しかし、親しい人から声をかけられると、意外と心に響きます。仲間を応援することで、自分の禁煙も長続きます。

吸ってしまったら再チャレンジする

「チャレンジ→失敗」を何回も繰り返して、やっと禁煙できた人はたくさんいます。チャレンジするたびに、たばこの付き合い方が上手になります。「禁煙しよう」という意思をなくさない限り、また吸ってしまったら失敗にはなりません。意思を持ち続けることが大切です。



禁煙外来を受診する

禁煙の「あと一歩」が踏み出せない、禁煙のイライラに勝てない場合は、ぜひ次の点数を確認してみてください。

①1日の喫煙本数()本 × 喫煙年数()年 = _____点

②ニコチン依存度テスト _____点

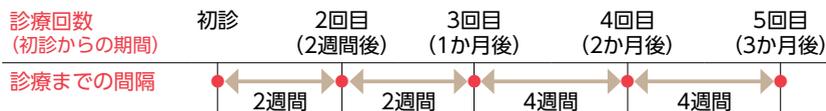
①が200点以上、②で「はい」が5つ以上（5点以上）なら、保険で治療を受けられる可能性大です。薬代を含む治療費は、1日あたり200円ほど。たばこ一箱に比べても、ずっとおトクです。

ニコチン依存度テスト

項目	はい	いいえ
自分が吸うつもりよりも、ずっと多くの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すか。		
禁煙したり本数を減らそうとした時に、たばこが欲しくて欲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そうとした時、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・憂うつ・頭痛・眠気・胃のむかつき・脈が遅い・手のふるえ・食欲または体重の増加）		
上の項目でうかがった症状を消すために、たばこをまた吸い始めることがありましたか。		
重い病気にかかった時に、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。		
たばこが理由で自分に健康問題がおきている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精神問題がおきているとわかっても、吸うことがありましたか。		
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。		
たばこが吸えないような仕事や付き合いを避けることが何度ありましたか。		

■禁煙外来は、「3か月間で5回」受診するだけ

治療の後半は「1か月に1回」受診するだけなので、あまり足を運ぶ必要はありません。陸を1か月以上離れる人でも、自費で治療を受けられる場合があります。



たばこの害から、 大切な健康を守ってください。

「あなたにとって本当に大切なものは何なのか」を考えて、
ご自身のため、ご家族のため、仲間のために、
ぜひ禁煙について考えてみてください。

たばこをやめて得られること

やめてすぐ

- 口臭・体臭がなくなる
- 受動喫煙で周囲に迷惑をかけない



やめて少しして

- 息切れしない
- 疲れにくくなる



やめて、だいぶすれば

- がんやCOPD、生活習慣病の予防、
長寿



たばこをやめて病気にならずに
すめば、「予防（禁煙）のありがた
み」を実感することはないかもし
れません。しかし、あなたが健康
でいられるだけで、家族・恋人・
友人とともに幸せをかみしめるこ
とができるのです。

全国健康保険協会 船員保険部では、禁煙の取り組みを応援するための
ホームページも作成しています。ぜひご覧になってください。

<https://www.kyoukaikenpo.or.jp/senpo/g4/detaherusu/kituenn/kituenn1>



全国健康保険協会 船員保険部
船員保険

<http://www.kyoukaikenpo.or.jp/>

〒102-8016 東京都千代田区富士見2-7-2 ステージビルディング14階

電話 0570-300-800 (市内通話料金)

03-6862-3060 (IP電話・PHSの方)

2015年11月