

喫煙する方もそうでない方も！

🌸 喫煙に関する理解を深めよう 🌸
～豆知識編～



★ たばこの煙に含まれる有害物質について

ご存じ「ニコチン」「タール」「一酸化炭素」を始め、がん性物質など数多くの有害物質が含まれています。たばこのパッケージに掲載されている量を吸い込んでいると思いきや…。どうやら違うようです。

▽動画でCHECK

はむりの正体はこれだ！ 煙の中の有害物質 | e-ヘルスネット（厚生労働省）(mhlw.go.jp)

上記の動画内でも説明されていますが、聞きなじみのある「受動喫煙」の中に、サードハンドスモーク（三次喫煙、残留受動喫煙）も含まれます。

◎サードハンドスモークとは？

初めて聞いた方もいるのではないのでしょうか。

たばこを消した後に残った目に見えないガス状の有害物質を、体内に取り込むことを言います。これらは喫煙者の呼気や部屋の壁、カーテン、服、髪など様々な場所に付着し、数か月もの間、有害物質を出し続けます。

つまり、**目の前にたばこの煙がなくとも、臭いを感じた時にはすでに有害物質を体内に取り込んでいる**ということになり、**完全な分煙は不可能に近い**と言えます…。

多くの有害物質により、当然吸う人も周りの人も、下記の様々な病気へのリスクが高くなります。

喫煙者本人

がん

- 鼻腔・副鼻腔がん
- 口腔・咽喉がん
- 喉頭がん
- 食道がん
- 肺がん
- 肝臓がん
- 胃がん
- 膵臓がん
- 膀胱がん
- 子宮頸がん

その他の疾患

- 脳卒中
- ニコチン依存症
- 歯周病
- 慢性閉塞性肺疾患(COPD)
- 呼吸機能低下
- 結核(死亡)
- 虚血性心疾患
- 腹部大動脈瘤
- 末梢性の動脈硬化
- 2型糖尿病の発症
- 妊娠・出産
- 早産
- 低出生体重・胎児発育遅延

周りの人

大人

- 脳卒中
- 臭気・鼻への刺激感
- 肺がん
- 虚血性心疾患

妊娠・出産

- 乳幼児突然死症候群(SIDS*)



子ども

- 喘息の既往

引用元：『喫煙と健康 望まない受動喫煙を防止する取り組みはマナーからルールへ（2020年4月）』
https://ganjoho.jp/public/qa_links/brochure/leaflet/pdf/tabacoo_leaflet_2020.pdf

▽たばこががんの関連性についてはこちら（国立研究開発法人国立がん研究センター）

たばこががん もっと詳しく：[\[国立がん研究センター がん情報サービス 一般の方へ\]\(ganjoho.jp\)](http://ganjoho.jp)

◎新型たばこってどうなの？

最近流行りの新型たばこ（電子たばこ、加熱式たばこ）も、「有害物質の量が少ない」ことをアピールしたり、煙や臭いが少ないことから、紙巻たばこより害が少ないのでは？と思ってしまうが…。

自分にも周りにも与えるリスク（健康被害）は紙巻たばこと比べて変わらない…というのは驚きです。



▽周囲の人へのリスク、新型たばこについて
[禁煙は周囲への愛](#) | [禁煙は愛](#) | [禁煙推進Webサイト \(med.or.jp\)](#)

(日本医師会「禁煙は愛」HP)



ちょっと深掘り！



☑「受動喫煙」とは？

厚生労働省「なくそう！望まない受動喫煙。」より
 「全国统一 けむい門模試」で知識を試してみましょう。

[なくそう！望まない受動喫煙。\(mhlw.go.jp\)](#)



☑新型たばこについて詳しく！

普段たばこを吸わない方は、思っていたより種類が多いと感じるかもしれません。

▽たばこの形態についてはこちら

[たばこの形態 | e-ヘルスネット \(厚生労働省\) \(mhlw.go.jp\)](#)

▽「加熱式たばこはホントに安全？」動画で詳細をCHECK☑

https://www.youtube.com/watch?v=U5_w42M4caE&t=54s

(地域医療振興協会 ヘルスプロモーション研究センターより)



禁煙を検討中の方へ

(周りに検討中の方がいらっしゃる方へ)

まずは「ニコチン依存度テスト」でご自身の状態を確認してみましょう。



●FTND☑ニコチン依存の程度を調べることができます。

●TDS☑「ニコチン依存度」を薬物依存として診断することを目的に開発されたもので、5点以上だと「ニコチン依存症」と診断され、保険診療の対象となる可能性があります。

FTND	質問	0点	1点	2点	3点
1	起床後何分でたばこが吸いたくなりますか？	61分以上	31～60分	6～30分	5分以内
2	一日喫煙本数は何本ですか？	10本以下	11～20本	21～30本	31本以上
3	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		
4	午前中に立て続けにたばこを吸うのが辛いときでも吸ってしまいますか？	いいえ	はい		
5	風邪をひいてたばこを吸うのが辛いときでも吸ってしまいますか？	いいえ	はい		
6	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そうですか？	いいえ	はい		

△ニコチン依存度 0～3点「軽度」 4～7点「中程度」 8～10点「高度」

TDS	質問	1点	0点
1	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る。	はい	いいえ
2	禁煙や本数を減らそうと試みてもできなかったことがある。	はい	いいえ
3	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る。	はい	いいえ
4	禁煙したり本数を減らしたときに、イライラ、神経質、落ちつかない、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が出た。	はい	いいえ
5	問4の症状を消すために、またたばこを吸い始めることがあった。	はい	いいえ
6	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ってしまった。	はい	いいえ
7	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るのに、吸ってしまった。	はい	いいえ
8	たばこ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、吸ってしまった。	はい	いいえ
9	自分はたばこに依存していると感じることがある。	はい	いいえ
10	たばこ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った。	はい	いいえ

△5点以上だとニコチン依存症（保険診療の対象となる可能性あり）

※2022年7月現在、禁煙外来にてよく使用されている薬“チャンピックス”が出荷停止中のため、禁煙外来を一時休止している病院があります。ご注意ください。

★ いかがでしたか？

ニコチン依存度が高いかも知れない…という方は、ニコチン依存症という病気について、日本医師会の下記サイトに、ぜひご一読ください。

[禁煙の医学](#) | [禁煙は愛](#) | [禁煙推進Webサイト \(med.or.jp\)](#)

POINT!



依存症！？
しかも麻薬と
同等の依存性
なんて・・・

きけん!

禁煙補助薬ができてから、昔に比べてはるかに禁煙しやすい時代になりました。一度でも禁煙してみようかな？と思われた方は、思ったよりも気軽にチャレンジできますので、ぜひ禁煙外来や当健保がご用意しているプログラムをお試しください。申込期間や各プログラムの詳細につきましては、1つ前のページにてご確認ください。

禁煙するのに遅すぎることはありません。そして禁煙とは、多くの方々が、何度もチャレンジしてようやく達成する大きな目標の1つです！どんなチャレンジでも、始める時は不安も大きいものですね。その中で、禁煙と向き合い、チャレンジする皆さまを応援しています！



吸う人も吸わない人も
みんな一緒に健康に！