

4

喫煙はニコチン依存症です

禁煙が辛いのは、
あなたの脳が

ニコチン依存症

だから。

依存症は、**脳の病気**です。

意志に頼らず、薬を利用しましょう。

5

気軽に禁煙外来相談へ

禁煙治療は、医療機関や薬局で受けられます。
一定の条件を満たせば、健康保険が適用されます。
(条件は35歳未満では緩和されます。)

- 通院：5回
- 期間：12週間
- 費用：約1万5千円 (保険適用の場合)

○福井県内の禁煙治療
(保険診療) 機関一覧
(日本禁煙学会調べ)



ニコチン依存症

ニコチン ニコチン受容体

結合

ドーパミン
(快感を生む物質)放出

たばこを吸うと、
「ニコチン」が発生。

ニコチンは受容体と
結合し、ドーパミン
を放出。

だが、ニコチンは
すぐに消えてしまう。

イライラ、集中できない、
頭痛、倦怠感
(ニコチン離脱症状)

〈ニコチン依存症の治療〉

ニコチンをパッチやガム等で補給することで、ニコチン離脱症状を緩和しながら禁煙に導きます。投与するニコチン量を徐々に減らし、身体的依存を上手に克服し、最終的に、ニコチン製剤の使用を終了します。

NICOTINE
PATCH

禁煙のつらくない方法



禁煙は愛

~自分のため
家族のため~

福井県

福井県健康福祉部保健予防課
TEL0776-20-0349



1 喫煙で寿命が8~10年短くなる!

- **喫煙**による死亡者 年間約13万人
- **受動喫煙**による死亡者 年間約1万5千人

たばこの煙が健康に害があることは科学的に証明されています。

特に、**20歳**より前に喫煙を開始すると、男性は**8年**、女性は**10年**も寿命が短くなります。

- 喫煙者本人が吸い込む煙(主流煙)はもちろんたばこの先から出る煙(副流煙)、吸った後に吐き出す息(呼出煙)も有害です。

●たばこの煙からでる有害物質●

主流煙

喫煙者が吸うたばこの煙

ニコチン 0.46mg
(血流を悪化)

タール 10.2mg
(やに・発がん物質)

一酸化炭素 31.4mg
(酸素不足を招く)

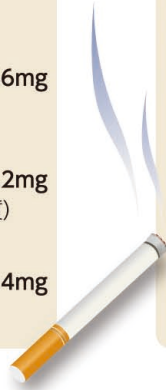
副流煙

たばこの火から立ち上る煙

ニコチン 1.27mg
(血流を悪化)

タール 34.5mg
(やに・発がん物質)

一酸化炭素 148mg
(酸素不足を招く)

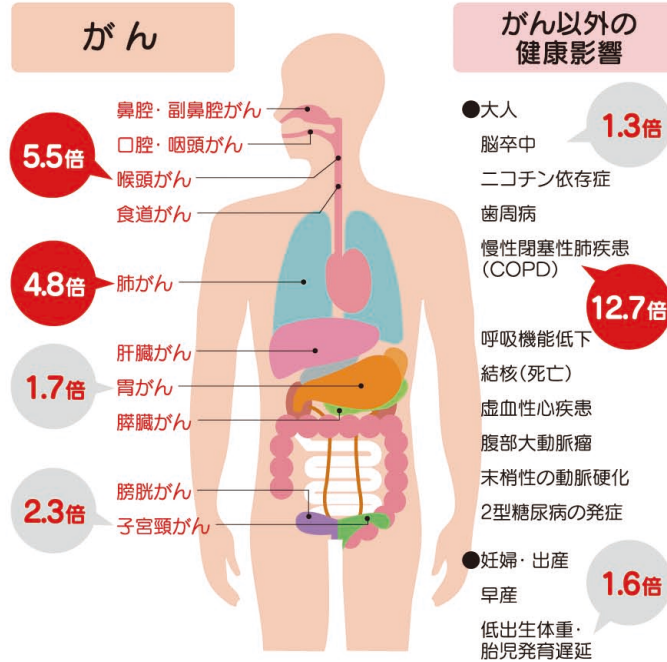


**主流煙の
数倍!!**

資料：厚生省(現在厚生労働省)編「喫煙と健康」第2版(2002)

2 ほぼ全臓器に有害!

たばこの煙による健康影響



厚生労働省「喫煙と健康」(2016年)より



**早く禁煙すればするほど
寿命を取り戻せます!**

- 35~40歳で **喫煙前の余命に!!**
- 50歳でも **6年**、60歳でも **3年**の **寿命延伸に!**

3 望まない受動喫煙をなくすため健康増進法が改正 (マナーから罰則のあるルールへ)

- 1 子どもや患者等に特に配慮すべき施設
学校、病院、児童福祉施設、行政機関等
(バス・タクシー・航空機も含む)

「敷地内禁煙」

※特別に「特定屋外喫煙場所」を設けた場合にしか喫煙できません。

- 2 上記以外で、多数の人が利用する施設

事業所、工場、ホテル、飲食店、
老人福祉施設、運動施設等
(船舶、鉄道も含む)

「原則屋内禁煙」

※特別に「喫煙専用室等」を設けた場合にしか喫煙できません。

★全ての施設で喫煙可能部分には

- ①喫煙可能な場所である旨の掲示が義務付けられました。
- ②利用者・従業員ともに20歳未満の人は立ち入ることができません。

★喫煙が禁止された場所で喫煙した場合、施設管理者・喫煙者ともに罰則の対象となります!

詳しくは、厚生労働省「なくそう!望まない受動喫煙。」

<https://jyudokitsuen.mhlw.go.jp/>