

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

## ★イエローグリーンキャンペーン

イエローグリーンは  
「受動喫煙したくない・させたくない」きもち  
を表す色です。



## 禁煙のつらくない方法



# 禁煙は愛

～自分のため  
家族のため～



# 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)

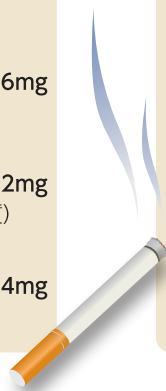
### 副流煙

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)

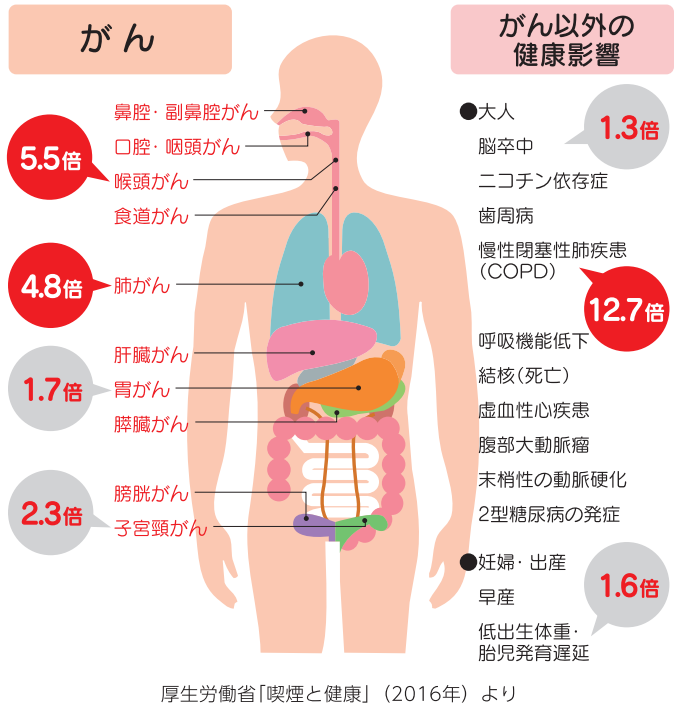


**主流煙の数倍!!**

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



**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。」  
監修：福井県がん委員会 予防部会 部会長  
福井県済生会病院 呼吸器外科顧問 小林 弘明

