

新型コロナの今こそ  
禁煙チャレンジ！

禁煙は、意志の問題ではありません

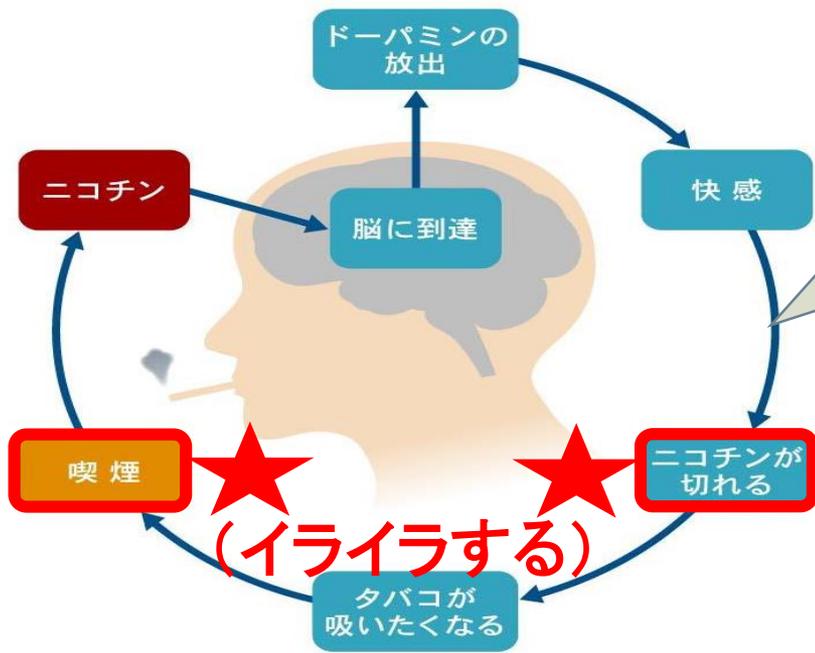
禁煙できない理由は  
ニコチン依存



# タバコは ストレスを解消するどころか……

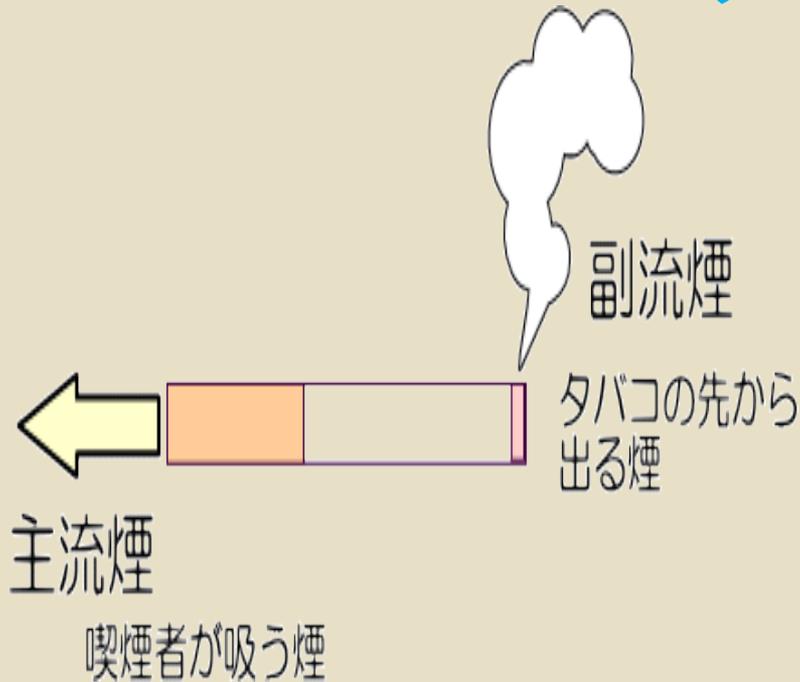
ニコチン切れの  
ストレスを  
作るだけ！

ニコチン依存症形成のメカニズム



# 主流煙と副流煙と呼出煙

副流煙にも  
タールやニコチン、発癌物質などが  
含まれています



最近のタバコは良いフィルターを使っていることもあり、副流煙の方が主流煙よりも有害物質が多いといわれます。

実際に副流煙の方が有害物質が多いというデータもあります。



同じ部屋にいて、  
非喫煙者も喫煙者の  
**1/10の煙**を吸って  
いる。

副流煙には、主流煙の

**数倍～数百倍**の有害物質が含まれています。

# ご存知ですか、タバコの成分

## タバコの煙の成分 身のまわりの例

- アンモニア…………… 悪臭源、し尿
- ホルムアルデヒド… シックハウスの原因、塗料
- トルエン…………… シンナーの主成分
- フェノール…………… 消毒殺虫剤の主成分
- ベンゼン…………… ガソリンの成分
- シアン化水素……… ネズミ殺し薬(殺鼠剤)
- カドミウム…………… 電池、イタイイタイ病
- 一酸化炭素…………… 車の排気ガス
- ダイオキシ…………… ごみ焼却煙

4000種類の化学物質、  
そのうち200種類以上  
の有害物質、60種類  
の発がん物質が含ま  
れます。



## 一酸化炭素

- 一酸化炭素はニコチンと一緒に動脈硬化を促進させ、心筋梗塞や脳梗塞などを引き起こします
- 酸素の運搬を妨害するため、持久力（スタミナ）や作業効率が低下します
- 自動車の排気ガス：1万ppm以下（アイドリング時）
- タバコ主流煙：3～4万ppm
- 室内環境基準：10ppm以下
- 喫煙者の呼気：10ppm～



（禁煙、分煙活動を推進する神奈川会議編 パワーポイント版禁煙医療のための基礎知識より引用）

紙巻きタバコだけでなく  
加熱式タバコや電子タバコの中にも

**同じように身体に  
悪影響を及ぼす  
成分が入っています！**

体に良いタバコはありません！

# 禁煙をスタートしたら・・・



20分後

血圧が最後のタバコを吸う前に近いレベルに戻る。

8時間後

血中の一酸化炭素レベルが正常に戻る。

24時間後

心臓発作リスクが減る。  
ニコチンは**2～3日**で完全に体から抜ける。

3か月以内

循環器系が改善し、肺機能が30%程度増加する。

1～9か月以内

咳、鼻閉、疲労、息切れが減少する。気道感染が起こりにくくなる

1年後

冠動脈（心臓）疾患のリスクが、喫煙者の半分になる。

5年後

脳卒中のリスクが、非喫煙者のレベルまで下がる。

10年後

肺がんの死亡率が、吸い続ける人の約半分になる。  
口腔、咽頭、食道、膀胱、腎臓、膵臓がんのリスクが減る。

15年後

冠動脈疾患のリスクが非喫煙者のレベルまで下がる。

(American Cancer Society のパンフレットから改変)



一日ひと箱600円のタバコを我慢  
するとメリットはたくさんあります！



禁煙後  
3日目

1800  
円

美味しい  
ランチが  
食べれます

2ヵ月  
後

36000  
円

新しい  
洋服が購入  
できます

1年後

22  
万円

可愛い  
ペットも購  
入できます

5年後

109  
万円

家族で  
旅行が  
できます

10年  
後

219  
万円

家の  
リホームが  
できます

15年  
後

328  
万円

車の  
買い替えが  
できます

20年  
後

438  
万円

禁煙  
20周年記念  
豪華旅行

タバコ代も値上がりました。  
この機会に禁煙を  
考えてみませんか？



# 5つの「もったいない」ー生活編

- ①時間を奪われる1本5分の喫煙でも15本で1日1時間以上の時間を奪われている。禁煙すると、吸っていた本数が多い人ほど時間にゆとりができる。
- ②老けてみえる・皮膚が黒ずんだり、皮下のコラーゲンが壊れてしわが増える。乾燥肌にもなりやすい。
- ③たばこ代がかかる。たとえば1箱(20本入り)600円のたばこを、1日に1箱吸っている場合、たばこ代は1ヵ月で約18,000円、1年で約22万円かかる。
- ④病気になって医療費がかかる。たばこは万病の元、糖尿病やメタボにもなりやすい。インフルエンザにかかりやすく重症化しやすい(免疫力の低下)
- ⑤家族も道連れにする。受動喫煙により家族も病気になりやすい。  
換気扇の下など家の中で吸う場所を配慮しても受動喫煙は完全には防ぐことができない。親が喫煙すると子どもは、親が喫煙しない子どもに比べて将来2-3倍喫煙しやすくなる。

# 5つの「もったいない」—仕事編

- ①知らないうちにお客様に嫌がられている。たばこを吸わない人はたばこののにおいに敏感、せつかくの接客態度をたばこが台無しにしている可能性がある。
- ②仕事をさぼっているようにみられる。最近では勤務時間中の喫煙は仕事を離れているとみなされる。喫煙による労働生産性の損失は喫煙者1人で年間平均約20万円にもなる。
- ③病気で休みがちになる。たばこを吸う人は吸わない人に比べて約2倍会社を休みやすい。喫煙はアルコール依存症などの深刻な薬物依存症の入り口になる。たばこを早く吸い始めた人で、お酒が強い人は要注意。
- ④ストレスがさらに増える。たばこを吸うとストレス解消になるようにみえるが実は勘違い、ニコチンを補給してイライラを一時的に抑えただけ禁煙するとストレスがむしろ減ることがわかっている。喫煙している人ではうつや自殺の危険が2倍以上高い
- ⑤火事の原因にもなる。たばこは放火に次いで火事の原因の第2位たばこの火の不始末で職場でも火事の原因になり人命も含めて大きな損失につながる。

# 禁煙を継続していくためのポイント

1. 「1本くらい大丈夫」、とって吸わないように肝に銘じる

2. 禁煙の理由や禁煙中の努力を思い出す

3. 禁煙による効果を考えてみる

4. 実感している禁煙の害を思い出す

5. 周りの人に禁煙をすすめてみる

6. 万が一、再びタバコを吸ってしまったら直ちに禁煙をする

# タバコを吸わないメリット

- ① タバコに縛られない人生を送る
- ② 自分の健康を守る
- ③ 家族・同僚の健康を守る
- ④ 子供の喫煙を防止する
- ⑤ 地球の環境を守る
- ⑥ 迷惑に気づかない無神経人間にならない
- ⑦ 火の不始末の心配がない
- ⑧ タバコ代がかからない

(静岡県立こども病院 加治 正行氏資料より引用)

## 柳ヶ瀬の広告旗



岐阜市  
柳ヶ瀬でも  
路上の  
喫煙を**禁止**  
しています！！

自力で禁煙するよりも、  
禁煙補助薬や禁煙外来を利用した方が  
「楽に」  
「より確実に」  
「費用もあまりかからずに」  
禁煙することができます！

禁煙外来って  
どんな治療を  
するのかな？



禁煙治療に使う薬は  
診察をして決めます。  
タバコの悪影響や  
禁煙しやすい方法を  
病院スタッフとともに  
一緒に考えていきます。  
3か月の間に5回の受診  
をしていただきます。

ご自分のためにご家族のために  
禁煙チャレンジしてみませんか？  
禁煙外来でお待ちしています♥



## 禁煙外来

実施日：毎週水曜日

時間：初診13時、  
再診14時から16時まで

\*完全予約制です。

初めての方も電話でご予約できます。