

# 禁煙宣言

私は、家族のため、自分のために、**禁煙することを誓います!!**

自分の決意

年 月 日 署名

禁煙が成功できるよう、支援します!!

支援者

## たばこの害 豆知識

### 「たばこはこんな病気とも関係しています・・・」

非喫煙者 (1.0) と比較した喫煙者の死亡率 (男)

クモ膜下出血 2.3倍

口くがん 2.7倍

肺がん 4.8倍

COPD(慢性閉塞性肺疾患)\* 3.1倍

喉頭がん 5.5倍

虚血性心疾患 2.2倍

肝臓がん 1.8倍

胃かいよう 1.9倍

すい臓がん 1.6倍

膀胱がん 5.4倍

女性の場合  
子宮がん 2.3倍

たばこが、肺がん以外のどんな病気と関係しているかご存知ですか。

たばこは動脈の老化が原因で起こる心臓の病気(虚血性心疾患)や脳卒中、全身のがん、胃かいよう、歯周病、さらには不妊の原因にもなることが知られています。

\* COPD(慢性閉塞性肺疾患): たばこを主とする有害な空気を長期間吸い込んだため、肺に炎症が起こる病気で、「肺気腫」や「慢性気管支炎」などの総称  
(Katanoda K. et al: Journal of Epidemiology. 2008; 18(6):251-64 改変)

# 禁煙が

## 気になり始めたあなたへ

## ～ニコチン依存症を知っていますか?～

たばこが健康に悪いのは知っているし、  
吸える場所も徐々に減り肩身が狭い。  
それでもなお、禁煙できないのはなぜでしょう。  
このリーフレットが、あなたが禁煙へ踏み出す  
手助けになることを願って。

## やめられないのは、意志が弱いからではありません!!

### 喫煙習慣の本質は 「ニコチン依存症」という病気!!

たばこの煙に含まれるニコチンには強い依存性があります。

たばこを吸うと、ニコチンが数秒で脳に達し快感物質(ドパミン)が放出され快感を味わい、同時にさらにたばこを吸いたいと思うのです。



発行 大阪市健康局健康推進部健康づくり課

## 自分が依存症か早速チェックしてみましょう！

注) どちらでもない場合は0点とします

質問内容	はい 1点	いいえ 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りましたか。		
②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したか。		
③禁煙したり本数を減らそうとした時に、たばこが欲しくてたまらなくなることがありましたか。		
④禁煙したり本数を減らしたときに、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、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)		
⑤④でうかがった症状を消すために、またたばこを吸い始めることがありましたか。		
⑥重い病気にかかった時に、たばこは良くないとわかっているのに吸うことがありましたか。		
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、吸うことがありましたか。		
⑧たばこのために自分に精神的問題 <sup>(注)</sup> が起きているとわかっているのに、吸うことがありましたか。 <sup>(注)</sup> いわゆる禁断症状ではなく、喫煙によって神経質になったり、不安や抑うつなどの症状が出現している状態。		
⑨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。		
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りましたか。		

川上 憲人：治療 88 (10) ,2006 より改変

合計  点



みなさんの結果はどうでしたか？  
**5点以上の方は**  
**ニコチン依存症**と診断されます。  
 でも、**依存症と診断されても大丈夫!!**  
 禁煙のハードルを下げるノウハウを  
 次のページでご紹介します！

## 私でも禁煙できるかな？ ～まずは気軽に！ 何度でも!!～

禁煙は、何度でもチャレンジすることが大事です。そして、より楽にやめる為の手段もあります。具体的には…



### ニコチンパッチ

貼り薬で、薬局や病院で入手できます。  
 (医師に処方してもらう場合、一定の要件を満たすと、健康保険等が適用されます)

### ニコチンガム

口寂しさも紛らわすことができます。  
 薬局で入手できます。



### ニコチンを含まない飲み薬

ニコチン不足によるイライラを押さえ、  
 たばこを吸った時の“おいしい”という満足感を抑えます。  
 病院で処方してもらいます。  
 (一定の条件を満たせば健康保険等が適用されます)

パッチ、ガム、  
 飲み薬のいずれも、  
 妊婦さんは使用することが  
 出来ません。



### お医者さんと禁煙治療をはじめてみませんか？

医療機関はこちらから検索できます→→→

大阪府ホームページ『府内の禁煙サポート実施医療機関』

## 禁煙に関するよくある誤解

### その①「まず減煙」は余計につらい!!

たばこの本数を減らす減煙から始める方は多いようです。しかし、減煙して吸う間隔が長くなると、ニコチン切れ症状が強くなるため、次の1本を非常においしく感じてしまいます。

その結果、余計にたばこから離れるのが難しくなってしまいます。

### その② 禁煙治療高いでしょ？

健康保険等が適用され、禁煙治療のみ行った場合の自己負担額は、3割負担として12,000～19,000円。

確かに安くはないですが、1箱450円のたばこを1日1箱吸う場合、同じ期間でかかるたばこ代は、なんと約38,000円です!!

スッパリやめることが  
 禁煙への近道!!

