

自分の方法で禁煙を実行してみましょう。



禁煙を試みる新たな選択肢！

禁煙補助剤（ニコチンガムやニコチンパッチ、バレニクリン（飲み薬）など）を使った禁煙方法もあります。意志だけで禁煙するより比較的楽に禁煙できると言われています。かかりつけ医院やかかりつけ薬局などにご相談ください。



禁煙外来

～禁煙治療が保険適応になりました～

以下の条件に該当する方が対象です。

- ①直ちに禁煙しようと考えている。
- ②タバコ依存度テスト（別表）で5点以上。
- ③一日の喫煙本数×喫煙年数が200以上。
- ④禁煙治療を受けることに文書で同意する。

※詳細は県医師会、医療機関へお問い合わせください。

禁煙治療をしている医療機関

沖縄県医師会

検索



禁煙サポート薬局

～薬局で買えるニコチンパッチが登場！～

禁煙サポート薬局と禁煙指導薬剤師があなたの禁煙を支援します。

※ただし医療保険の適応はありません。

※詳細は県薬剤師会へお問い合わせください。

禁煙サポート薬局

沖縄県薬剤師会

検索

発行日：平成21年3月
発行：◎沖縄県福祉保健部国保・健康増進課
〒900-8570 那覇市泉崎1丁目2-2
TEL098-866-2209
<http://www.kenko-okinawa.jp/>

印刷：沖縄高速印刷株式会社
〒901-1111 南風原町字兼城577番地
TEL098-889-5513 FAX098-889-5527
<http://www.kohsoku.co.jp>



健康おきなわ21

知っていますか？ タバコ の害

考えてみませんか？タバコの影響

喫煙によって、死にいたる可能性は、一生で交通事故、殺人、エイズ、違法な薬物乱用などによって死亡する可能性を合計しても、さらに8倍以上も高い。

ニュース



がんによって死亡する危険性が上昇。

肺がんだけではなく、咽頭がんや食道がん、女性では子宮頸がんなど多くのがんの危険性を高めます。



心臓病・脳卒中にも悪影響！

タバコは心臓に負担をかけ血管の老化を促進します。心臓病や脳卒中にかかる危険性が高くなります。



口の中にも影響！

タバコを吸うことにより歯肉の血液循環が悪くなり、歯周病が進行しやすくなります。歯が茶色に着色したり、不快な口臭のもとにもなります。



胃潰瘍や十二指腸潰瘍にもかかりやすくなる。

タバコを吸うと血液循環が悪くなり粘膜に十分な血液が行き渡りません。そのため傷つきやすく潰瘍がでやすくなります。



気管支にも影響有り。

タバコに含まれる有害物質が気道や肺に刺激を与えるため呼吸機能を低下させ、慢性気管支炎や気管支喘息、肺気腫などにかかりやすくなります。



しわが増える！

タバコを吸うと血管が収縮するので、肌の乾燥がすみ皮膚にしわがでやすくなります。

それでも吸いつづけますか？

WHO（世界保健機構）によって

「タバコは百害あって一利なし」であることが報告されました。



タバコがやめられない・・・依存症？

今からでも遅くない！あなたの禁煙

「ニコチン依存症」は「薬物依存症」の一種なのです。

W H O ではタバコを吸いつづけることはニコチン依存症として考えられています。アルコール依存症や麻薬による依存症と同じように、ニコチンなしでは過ごせなくなった状態をさします。

ニュース

あなたの
タバコ
依存度は？

タバコ依存度テスト

Q1 朝起きて、最初のタバコを吸うのは何分後？

a. 5分以内 3点 b. 6～30分 2点 c. 31～60分 1点 d. 60分以上 0点

Q2 禁煙の指定がある場所でも禁煙するのがつらいですか？

a. はい 1点 b. いいえ 0点

Q3 1日の喫煙で、どちらがよりやめにくい？

a. 朝の最初の1本 1点 b. その他の1本 0点

Q4 1日に何本吸いますか？

a. 31本以上 3点 b. 21～30本 2点 c. 11～20本 1点 d. 10本以下 0点

Q5 起床後数時間のほうが、他の時間帯より多く喫煙していますか？

a. はい 1点 b. いいえ 0点

Q6 風邪などで寝込んでいる時も、喫煙しますか？

a. はい 1点 b. いいえ 0点

判 定	
0～3点	依存度低い
4～6点	依存度中程度
7～10点	依存度高い



1分後 タバコのダメージから回復しようとする機能が働きはじめる。

20分後 血圧・脈拍・手の体温が正常になる。

8時間後 血液中の酸素濃度が正常になり、運動能力が改善する。

24時間後 心臓発作の確率が下がる。

48時間後 においと味の感覚が復活し始める。

48～72時間後 気管支の収縮が取れ、呼吸が楽になる。肺活量が増加し始める。

72時間後 ニコチンが体から完全に抜ける。

2週間～3カ月後 循環機能が改善。歩行が楽になる。

1～9カ月後 慢性症状(せき・疲労・息切れなど)が改善する。

5年後 肺がんのリスクが、半分に減る。

10年後 肺がんのリスクが、非喫煙者と同程度となる。

「American Lung Association(完全禁煙マニュアル)」より引用

禁煙の効果は、やめた直後から現れます！

他にも・・・

タバコ代が節約できます。

タバコをすっていた時間を他のことに使えます。

周りの人に迷惑をかける心配がなくなります。



タバコを吸わなくても害があるって本当？



副流煙は
他人に吸わせる
タバコです。



副流煙の有害物質は
主流煙よりこんなに多い。

ニコチン・・・2.8倍
タール・・・3.4倍
ベンツピレン(発がん物質)3.9倍
一酸化炭素・・・4.7倍
カドミウム・・・3.6倍
アンモニア・・・46.3倍



胎児への影響・・・
女性の喫煙は、
危険がいっぱい！！

・妊婦がタバコを吸うと低体重児や新生児死亡、子供の発育障害などが起こりやすくなります。
・家族などが吸うタバコの煙(副流煙)も影響します。



健康増進法第25条で 受動喫煙防止が義務づけられました

「学校、体育館、病院、劇場、観覧場、集会場、展示場、百貨店、事務所、官公庁施設、飲食店その他の多数の者が利用する施設を管理する者は、これらを利用する者について、受動喫煙(室内又はこれに準ずる環境において、他人のたばこの煙を吸わされることをいう。)を防止するために必要な措置を講ずるように努めなければならない。」

沖縄県では「禁煙・分煙施設認定制度」を推進しています。

くわしくは各保健所にお問い合わせください。