



2020

4月の健康コラム

Vo1. 133

喫煙

★健康増進法の改正★

2020年度4月1日から「健康増進法」が改正され、受動喫煙の防止が強化されます。

受動喫煙とは、タバコを吸わない人が、家庭や職場、外出先などで周囲の人のたばこの煙を吸わされることです。喫煙者が吸い込む「主流煙」よりもたばこから立ち上る「副流煙」の方により多く含まれている有害物質もあります。

受動喫煙による超過死亡数は年間約1万5千人と推計されています。

何が変わったの？



学校・児童福祉施設・病院、診療所・行政機関の庁舎・旅客運送事業自動車（バス、タクシーなど）では敷地内禁煙になります。

子どもや病気の人など受動喫煙による健康影響が大きいことが考慮されています。

また、屋外で受動喫煙を防止するために必要な措置がとられた場所に、喫煙場所を設置することができます。



既存の飲食店のうち、経営規模の小さい店舗は屋内禁煙もしくは喫煙可能（ただし20歳未満の入室禁止と喫煙できる場所を提示が必要）のいずれかを選択できます。



多数の人が利用する施設（事務所・工場・ホテル・飲食店など）については、『**屋内禁煙**・**喫煙専用室を設置する(※)**・**加熱式たばこ専用の喫煙室を設置する**』のいずれかを選択することができます。

※喫煙専用室の条件

- ①屋外排気をして、喫煙室入り口で0.2m/s以上の喫煙室に向かう空気の流れがあること
- ②タバコの煙が喫煙室外に流出しないよう、壁、天井等によって区画されていること
- ③排気ができない場合は、たばこの煙を十分に浄化し、室外に排気するために必要な措置をとる

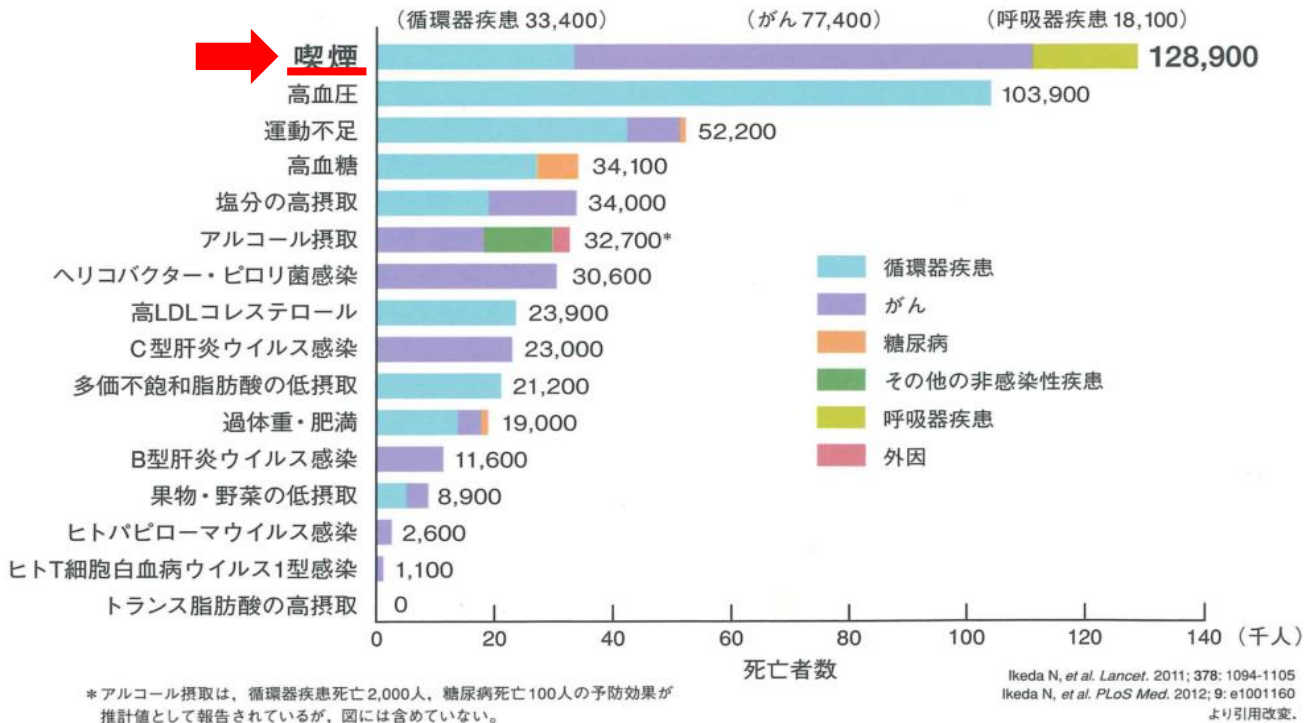
★喫煙の害について知ろう・伝えよう★

わが国の喫煙率は年々減っているとはいえ、2019年度には17.8%（男性29.0%、女性8.1%）と、国際的にみて男性の喫煙率が今なお高い現状にあります。

たばこの煙にはニコチン、種々の発がん物質・発がん促進物質、一酸化炭素、種々の繊毛障害性物質、その他多種類の有害物質が含まれています。

日本人の死亡原因となるリスク要因の影響の大きさを調べた研究によると、喫煙による超過死亡数は年間約13万人で、日本人における最大の死亡原因であることが確認されました。

図1 わが国におけるリスク要因別の関連死亡者数：男女計（2007年）



★禁煙するとこんなメリットがあります★

喫煙による健康障害や肺がん、心疾患などの発症、あるいはそれらによる死亡の確率が禁煙により確実に下がります。もちろん受動喫煙による悪影響も減ります。

こんなにある禁煙のメリット

- 自分自身の健康に良い
- 家族の健康のためによい
- お金が貯まる
- たばこを吸える場所を探さなくてよい
- たばこの臭いが気にならない
- 火の始末を気にしなくてよい
- ごはんをおいしく感じる

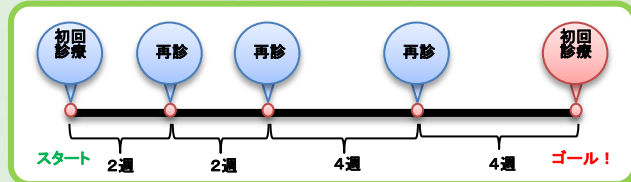
★禁煙治療始めましょう★

健康保険等で受けられる禁煙治療

禁煙治療は健康保険で受けることができます。

標準的な禁煙治療のスケジュールでは、12週間にわたり合計5回の診察が行われます。

健康保険等を使った禁煙治療のスケジュール



禁煙の薬は3種類

「飲む」タイプ、「貼る」タイプ、「かむ」タイプ

禁煙のための薬には、①ニコチンを含まない飲み薬、②ニコチンパッチ、③ニコチンガムがあります。

医師が処方し、健康保険等が使用できるのは、①と②です。

ニコチンガムと一部のニコチンパッチは、薬局で買える一般用医薬品で、比較的楽に禁煙を成功へと導いてくれます。

飲む ニコチンを含まない飲み薬

ニコチンを含まない薬は、少量のドーパミンを放出させます。それによって、イライラなどのニコチン切れの離脱症状が軽くなります。

また、たばこを吸っても「おいしい」と感じにくくなります。1日2回食後に服用。飲み始めから8日目に禁煙を開始します。通常、12週間服薬を継続します。医師の処方が必要です。

長所

- ・一定の要件をみたすと、健康保険等が適用される
- ・飲むだけなので簡単
- ・ニコチンを含まない
- ・肌の弱い人でも使用できる
- ・ガムをかめない人でも使用できる



貼る ニコチンパッチ

ニコチンパッチは、ニコチンを含んだ貼り薬です。人に気づかれずに治療することができます。1日1回、上腕やおなか、背中などに貼ります。

標準的な使用期間は8週間です。皮膚のかぶれを防ぐため、毎日貼る場所を変えるとよいでしょう。医師の処方と健康保険等を使えるタイプと、薬局で購入するタイプがあります。

長所

- ・人に気づかれない
- ・ガムをかめない人でも使用できる
- ・医師に処方してもらうタイプは、一定の要件をみたすと、健康保険等が適用される



かむ ニコチンガム

タバコを吸いたい衝動におそわれたときにニコチンガムをかむと、ガムに含まれたニコチンが口の粘膜を通して血液中に吸収され、禁断症状が緩和されます。

ただし、ニコチンガム（商品名：ニコレット、ニコチネルミント）は医薬品なので、正しく使わないと効果が出ず、逆に副作用が出る可能性もあります。使用上の注意を守りましょう。

長所

- ・たばこが吸いたくなったときにいつでも使用できる
- ・ニコチン補充と同時に口寂しさも紛らわせる



さあ、あなたも禁煙を始めてみませんか？
喫煙している隣の人に勇気を出して、一言声をかけてみませんか？



井上病院附属診療所 健診センター 文：槻 彰子

