

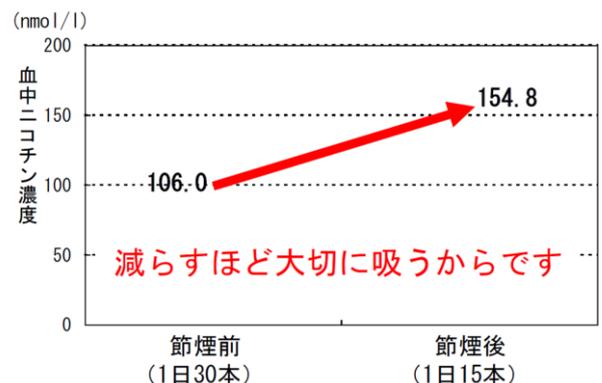
## タバコについて

5月31日は世界禁煙デーです

今回は、『節煙や加熱式タバコはどうか』『タバコをやめたくてもためられないのはなぜか』をメインにお伝えします。

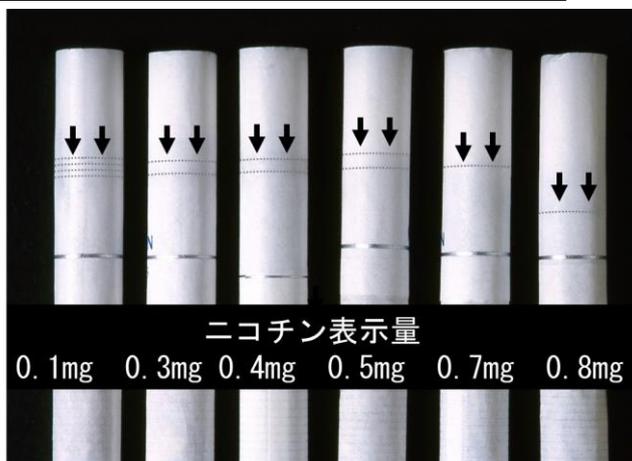
### タバコをやめなくても本数減らせばいい？

本数を減らすと大切に吸うようになり、減らす前より血中ニコチン濃度が上がってしまうため、効果はありません。



Ho-Yen DO et al. BMJ. 284: 1905, 1982.  
日本内科学会旧認定内科専門医会タバコ対策推進委員会制作/喫煙と健康に関するスライド集より

### 軽いタバコにすればいい？



実はどのタバコも葉っぱの量は同じです！  
ミシン目の穴の数が違うだけです。  
軽いタバコにしても、ミシン目をふさいで吸ったり、深く吸ったりすれば同じです。

### iQOS にすればいい？

有害成分を約90%カット・副流煙が出ない  
といったメリットはありますが…

**健康リスクや依存性が軽減されるという明確な証拠はありません！**



## タバコをやめられないのはなぜ？

タバコをやめられないのは『意志が弱い』からではなく『ニコチン』のせいです。

各使用者の中で依存症になる人の割合

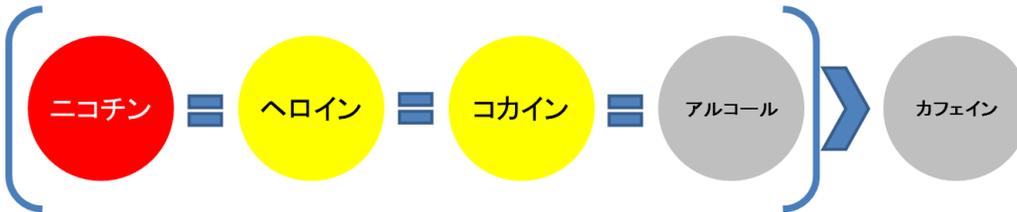


依存症になった人での禁断症状の強さ



**ニコチンには強い  
依存性があります！**

依存症になった人でやめることの難しさ



## 禁煙外来の活用を！！

禁煙のための補助薬を使うことで、ニコチン切れの離脱症状があらわれにくくなり、禁煙を続けやすくなります。下記の条件全てに該当すれば保険診療で治療ができます。

- ①ニコチン依存症の判定テストが5点以上
- ②[1日の平均喫煙本数×これまでの喫煙年数]が200以上  
(2016年4月より35歳未満には上記要件がなくなりました)
- ③ただちに禁煙を始めたいと思っている
- ④禁煙治療を受けることを文書で同意している



ニコチン依存度が気になる方は  
ネットで「**ニコチン依存度**」と検索してみてください★  
10の質問に答えるだけでニコチン依存度がわかります。

**“タバコを休んでみようかな” “タバコをやめようかな” と思ったら、  
健康管理室でも相談ができますので、お気軽にご利用ください。**