

タバコについて

5月31日は世界禁煙デーです

“体に良くない” “やめたい” と思っても、なかなかやめられないのがタバコです。
「タバコがやめられないのは、意志が弱いから」という言葉をよく耳にしますが、そうではありません。やめられないのは、ニコチン依存、いわゆる『ニコチン中毒』に陥っているからです。今回は、**新型(加熱式)タバコ**と**禁煙外来**をメインにお伝えします。

新型タバコとは？

葉タバコを使用した製品で、バッテリーで葉タバコを300℃程度に加熱し、気化したニコチンを蒸気と一緒に吸煙する仕組みになっています。葉タバコを直接加熱するタイプ（IQOS、glo）と、葉タバコを直接加熱せずに液体を加熱し発生した蒸気を葉タバコに通過させるタイプ（Ploom TECH）があります。



新型タバコで禁煙できる？

『新型タバコで禁煙できる』といった誤解があるようですが、**紙巻タバコと比較して新型タバコを使っている人の方が、かえって喫煙から離れづらくなっている**という調査結果があります。

《新型タバコ 1 本中の蒸気と紙巻きタバコ 1 本中の煙に含まれる主な成分の比較》

	新型タバコ (μg)	紙巻タバコ (μg)	比率 (%)
ニコチン	301	361	84
ホルムアルデヒド	3.2	4.3	74
アクロレイン	0.9	1.1	82
ベンズアルデヒド	1.2	2.4	50

(ホルムアルデヒド：発がん物質、アクロレイン：劇物、ベンズアルデヒド：香料等に使用される刺激性物質)

新型タバコのニコチン量は紙巻タバコの約 8 割程度ですが、喫煙者はニコチンの血中濃度が一定に達し満足感が得られるまで吸煙を続けるため、結果的に体内に摂取するニコチンの量は紙巻タバコと同じです。そのため、新型タバコでもニコチン依存症を起こします。

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



禁煙外来とは？

禁煙外来では、医師が禁煙補助薬を処方し、経過を見守る中で、離脱症状が起こっても上手く乗り越えられる方法を指導するなど、禁煙をサポートしてくれます。

禁煙治療は 12 週間が基本です。その間に、診察を 5 回受けることとなります。

【禁煙補助薬】※ニコチンを含まない飲み薬を服用中は車の運転ができません。

ニコチンを含まない飲み薬、ニコチンパッチ、ニコチンガム の 3 種類があります。

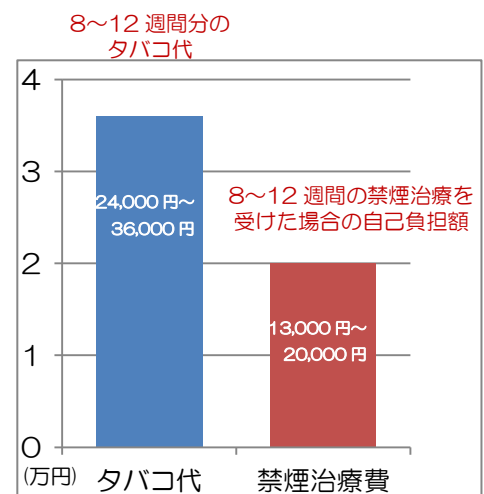


健康保険等が使えるのは、ニコチンを含まない飲み薬と、医療用のニコチンパッチです。ニコチンガムと、一部のニコチンパッチは、薬局で買うことのできる一般用医薬品になります。

【禁煙治療にかかる費用】

自己負担が 3 割の人は、約 3 ヶ月の治療スケジュールで 1 万 3,000 円～2 万円程度です。(使用する薬にもよります)

1 日 1 箱喫煙する方なら、**8～12 週間分のタバコ代より保険診療で禁煙治療を受けた場合の自己負担額のほうが安くなる**計算になります。



1 日 1 箱吸う人を想定 (1 日 430 円換算)

“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。