

## 煙に境界線はありません! パパのたばこの影響

## 受動喫煙を 防ごう!!

たばこの煙には、喫煙者が直接吸い込む煙「主流煙」と、火のついた先から立ち上る煙「副流煙」があります。たばこを吸わなくても周囲に吸う人がいると、副流煙を吸ってしまうことになり、これを受動喫煙といいます。副流煙には、主流煙よりも高い濃度で多くの有害物質が含まれています。さらに、喫煙者が口から吐き出す呼出煙も有害です。

### 換気扇の下なら大丈夫?

換気扇の下で吸っていても、お子さんの体内には吸わない家庭のお子さんの3倍以上のニコチンが検出されています。つまり、換気扇の下で吸っていても受動喫煙は防ぐことができません。



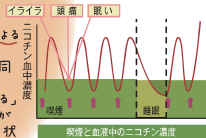
喫煙後200秒間は、吐く息(呼吸)にはたばこの成分が残ります。

### サードハンドスモーク(残留受動喫煙)

煙が消失した後、煙に含まれる物質が、喫煙者の髪、衣類、部屋のカーテン、ソファなどに付着し、それが汚染源となって、第三者がたばこの有害物質に暴露され、健康に悪影響をもたらすという報告があります。

## たばこでイライラ(ストレス) 解消ってホント? ニコチン依存症

その「イライラ(ストレス)」はニコチン切れによる症状です。たばこに含まれているニコチンは麻薬と同様の依存性薬物です。「たばこ(ニコチン)が切れると「イライラする」「落ち着かない」「からだがだるい」「目が覚めない」といろいろな不快な身体症状を引き起こします。喫煙者がたばこを吸ってほっとするという状況とは、ニコチン切れの身体にニコチンが入ることによる充足感なのです。「ストレス解消」と思っているのは、じつはたばこによって作られたストレスを次のたばこによって解消しているだけ。だから、禁煙することでイライラから開放されるのです。子育てや仕事、対人関係等のストレスはたばこでは解決しません。



## こんなにある 禁煙のメリット

イライラ(たばこストレス)からの開放

顔が若返る、歯ぐきや唇の色が鮮やかに  
美肌・肌ツヤが戻る

健康に良い! 体力が戻る  
息切れしない

味覚・臭覚が改善する  
ご飯がおいしく食べられる

がんをはじめとする様々な病気のリスクが低下する

家が汚れない臭い  
カーテンの汚れ・窓のくすみの改善

火災の心配が減る

出費(たばこ代)が減る

よく眠れる

お子さんの身体・知能など様々な成長・発達への悪影響が除ける

## 禁煙治療

禁煙治療には健康保険が使えます。(一定の条件に該当する必要があります。)たばこをやめられないのは、「病気」にかかっているから、という考えのもと、2006年4月から医療機関で保険による治療がうけられるようになりました。なかなか禁煙できないのは、たばこの中に含まれているニコチンに、アルコールやシンナーのような依存性があるためなのです。

2016年4月から保険適用の条件が緩和(※)され、若年層も健康保険に適用した禁煙治療を受けやすくなりました。2020年度からは加熱式たばこ使用者も健康保険による禁煙治療の対象となりました。20代・30代のうちから積極的に禁煙に取り組みましょう。

※35歳未満の場合、「1日禁煙本数×喫煙年数=200以上」の条件が除外

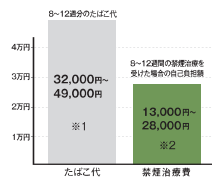
### Q1: ぜんや治療をするの?

受診時期	治療内容
治療前の問診・診察	禁煙治療のための条件の確認
初回診療	①診察
再診1(2週間後)	②呼気一酸化炭素濃度の測定
再診2(4週間後)	③禁煙実行、継続に向けてのアドバイス
再診3(8週間後)	④禁煙補助薬の処方(貼り薬や飲み薬)
再診4(12週間後)	

### Q2: 費用はいくらかかるの?

処方される薬にもよりますが、自己負担3割として、8~12週間で73,000円~28,000円程の費用がかかります。

※1 一口に1箱吸う人を想定(5.8口)  
※2 禁煙治療のための標準手順書第8版の内容に基づく組



### Q3: どの病院でも保険も使えるの?

禁煙治療の経験を有する医師が7名以上勤務していること等の要件を備えた病院で治療を受ける必要があります。

一般社団法人日本禁煙学会のホームページに、禁煙治療に保険が適用できる千葉県内医療機関の一覧が掲載されていますので御参考ください。

# 知っておきたい たばこと健康について

自分のために、愛する人のために



チーバくん

※非燃焼・加熱式たばこや電子たばこについては、日本呼吸器学会が「ニコチンやその他の有害物質を吸引する製品であり、使用者にとっても、受動喫煙させられる人にとっても、使用は推奨できない。」との見解を出しています。