

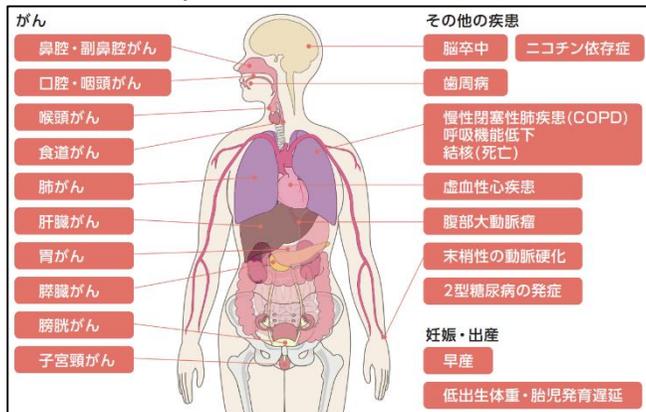


「薬の窓口」は過去の資料も含めてホームページで公開しています。参考にご覧ください。

禁煙は、自分自身の健康のためだけでなく、周囲の人のためにもなります。

➤ たばこの健康への影響

たばこには、**依存性のあるニコチン**のほかに、**発がん性物質**を含む有害な化学物質が含まれています。そのため、喫煙者は様々な臓器・部位の**がん**、脳卒中や狭心症・動脈硬化といった**循環器疾患**、慢性閉塞性肺疾患(COPD)や結核などの**呼吸器疾患**、**2型糖尿病**、**歯周病**など、多くの病気にかかりやすくなります。



たばこを吸わない人が、たばこから立ち上る副流煙を吸ってしまう**受動喫煙**も、肺がんや循環器疾患などの発症リスクを高めます。副流煙は不完全燃焼の状態、その上にフィルターを通らないため、喫煙者本人が吸う主流煙に比べ、**より多くの有害物質**が含まれています。



➤ 「加熱式たばこ」なら大丈夫？

加熱式たばこは、葉たばこの加工物を電気で加熱し、発生したエアロゾル(微細な霧)を吸入する製品です。エアロゾルにはニコチンや発がん性物質などの有害成分が含まれています。

「加熱式たばこは有害物質の量が少ないから、健康被害のリスクが低い」と言われることもありますが、**販売開始から日が浅いため根拠はなく、長期使用による影響は明らかになっていません。**

また、たばこを燃焼させないため副流煙は出ませんが、喫煙者の呼気に有害成分が含まれるため、**加熱式たばこでも受動喫煙は起こります。**



➤ 禁煙治療

以下の要件をすべて満たした方は、12週間の禁煙治療に健康保険が適用されます。薬を使うだけでなく、専門の医療者から禁煙アドバイスもらえるため、自力での禁煙と比べて楽に、より確実に禁煙できます。

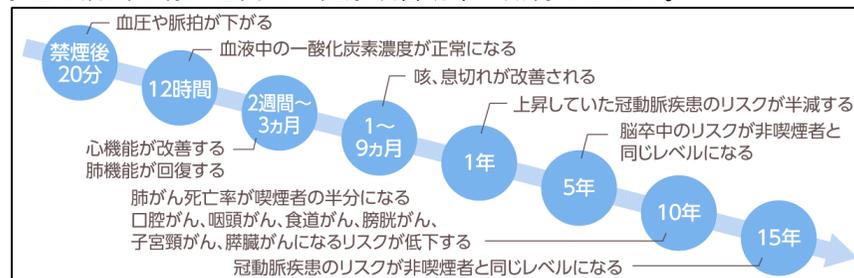
- ◆ ニコチン依存症に係るスクリーニングテストで5点以上となり、「ニコチン依存症」と診断された方
- ◆ 35歳以上の場合、ブリンクマン指数(=1日の喫煙本数×喫煙年数)が200以上の方
- ◆ 直ちに禁煙することを希望している方
- ◆ 「禁煙治療のための標準手順書」に則った禁煙治療について説明を受け、当該治療を受けることを文書により同意された方

禁煙の**離脱症状**は、禁煙開始から2~3日をピークに2週間程度続きますが、**禁煙補助薬**を用いることで緩和されます。薬局やドラッグストアで買える市販薬もあるので、自力で禁煙を試みる際にも活用できます。

バレニクリン (チャンピックス®)	ニコチンパッチ (ニコチネル®など)	ニコチンガム
処方薬のみ <small>2025年2月現在 出荷停止中</small>	処方薬・市販薬 両方あり	市販薬のみ

➤ 禁煙の効果

長年たばこを吸っていても、**禁煙するのに遅すぎることはありません。**禁煙は病気の有無を問わず健康改善効果が期待できます。



また、喫煙者は手術後に感染症などの合併症を起こしやすいことから、岡山大学病院では**手術前の禁煙を強くお勧めしています。**手術前禁煙が守られない場合、入院・手術を延期することもあります。手術をきっかけに生涯禁煙を目指すのも良いでしょう。