

“健康”の味方 キンエンマン参上!

監修 ● 阿部眞弓 (東京女子医科大学呼吸器内科 非常勤講師、辻仲病院柏の葉 健診センター長)



三菱瓦斯化学健康保険組合



発行 株式会社 法研
<http://www.sociohealth.co.jp>

**SOCIO
HEALTH**

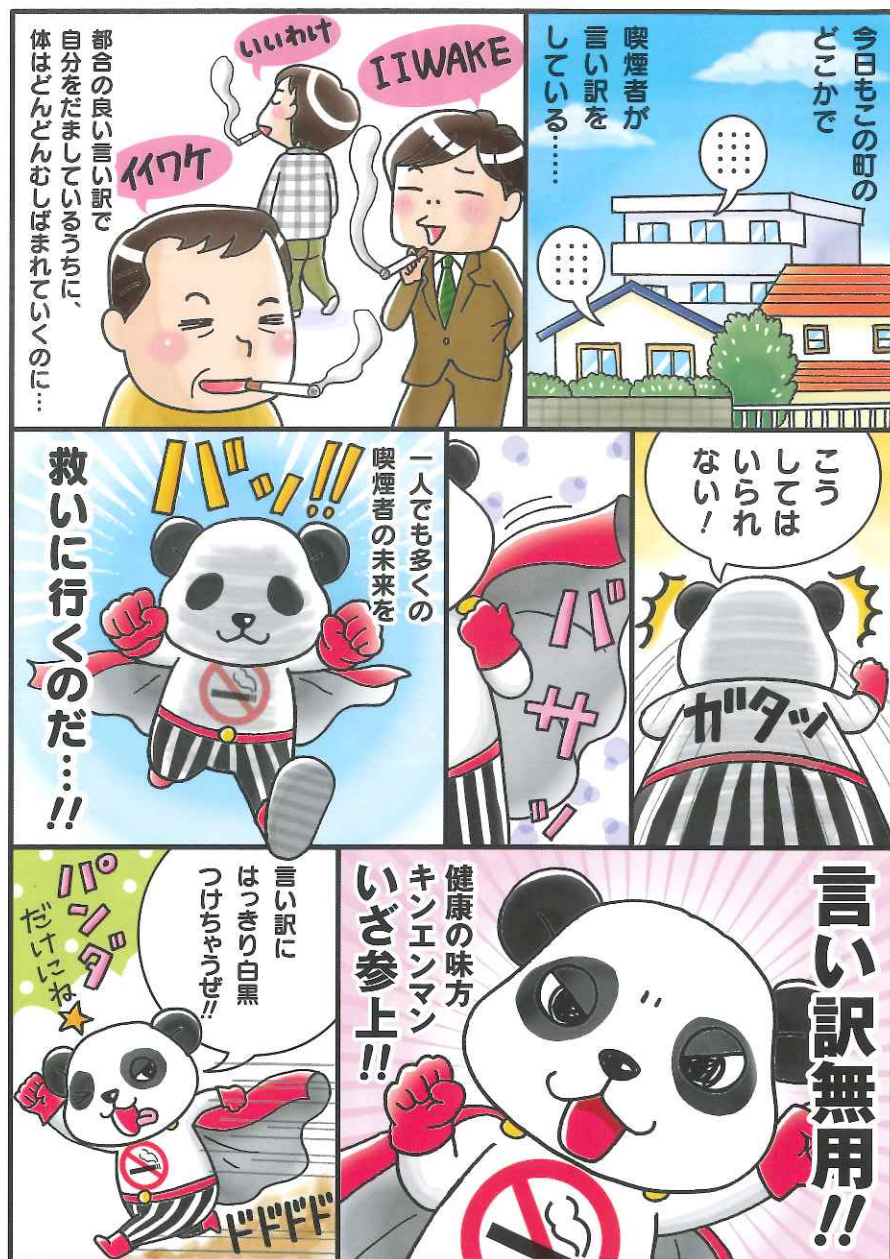
株式会社法研は「フタバハイパーマーク」
産品の品質保証者として
認定されています。

本 社 〒104-8104 東京都中央区銀座1-10-1 営業部 ☎03-3562-7676
制作部 ☎03-3562-8403
九州事務所 〒810-0021 福岡市中央区今泉1-12-8 ☎092-712-8305
法研関西 〒530-0045 大阪市北区天神西町8-19 ☎06-6364-1884
法研中部 〒460-0002 名古屋市中区丸の内3-7-19 ☎052-962-5821

05251401-101-601-1609

© 不許可複製

キンエンマン、始動



プロフィール

身長

160cm

体重

ひみつ(最近、おなかが出ていなのを気にしている)

誕生日

5月31日(世界禁煙デー)

聴力

半径1kmの言い訳が聞こえる

好きな食べもの

笹

チャームポイント

おなかの禁煙マークと、空を飛べる手づくりのマント

5つのストーリー

こんな言い訳は許さない!



「どこも悪くないから…」 → 4~5



「ライトに変えたから…」 → 6~7



「ベランダで吸うから…」 → 8~9



「妊娠したらやめるから…」 → 10~11



「たばこ税を払っているから…」 → 12~13

言い訳無用! 今日から禁煙 → 14~15

やあ、みんな!

喫煙者を禁煙に導くことなんだ。

知っているかい? 実は、たばこを

吸っている人の約6割が、「たばこをやめたい」

「本数を減らしたい」と考えているんだ。

頭では「体に悪い」「お金もかかる」とわかってはいるのに、「喫煙を正

当化する言い訳」をして、吸い続け

ている人がたくさんいる…。

そんな喫煙者たちの言い訳を

断ち切るために、たばこの煙がある

ところならどこでも出没するぞ!

※平成20年国民健康・栄養調査



どこも悪くないから…



たばこの煙で あなたは有害物質まみれ?

たばこの煙に含まれる化学物質は約4000種類にのぼり、そこには200種類以上の有害物質が存在しています。

これが「三大有害物質」だ!

煙を吸った人の体は、この三大有害物質にむしばまれてしまいます。

▼ニコチン：喫煙に快感を伴う精神効果・依存状態をもたらし、血管を収縮する作用がある。

▼タール：確認されているだけでも60種類以上の発がん性化学物質を含む。

▼一酸化炭素：ヘモグロビンによる酸素の運搬を阻害し、血液の酸素運搬機能低下と組織への酸素欠乏をまねき、動脈硬化を促進する。

まだまだある! 有害物質

農薬、自動車の排気ガス、アセトアルデヒド(防かび剤など)、殺鼠剤、防腐剤、ペンキ除去剤、ライター用燃料を体内に取り込むと危険なことは、誰もがご存知でしょう。実は、これらに含まれる物質と大差ないものが、たばこの煙にも含まれています。

たばこの煙で重大な疾患に!

がん

非喫煙者に比べ、喫煙者の「肺がん」の死亡率は4.5倍高くなります。「口腔・咽頭がん」「食道がん」「膀胱がん」など、他の臓器へのがんのリスクも高めます。

COPD(慢性閉塞性肺疾患)

喫煙によって気道や肺泡が傷つき、肺機能が低下する疾患です。進行すると呼吸困難に陥り、酸素ボンベが手放せなくなるケース、最終的に死に至るケースもあります。

メタボリックシンドローム

喫煙はメタボリックシンドロームの発症リスクを高めます。発症すると、糖・脂質代謝の異常や血管の収縮、血栓の形成、動脈硬化が促進され、心疾患、糖尿病の合併症など重大な疾患につながります。

ほかにも…

たばこの煙に含まれる有害物質は肺から取り込まれ、血液循環で体内をめぐるため、全身の各部位に悪影響を与えます。歯周病、白内障、低骨密度、消化性潰瘍など、さまざまな病気へのリスクを高めます。

自覚症状がなくても、
有害物質が病気の
リスクを高めているぞ!



ライトに変えたから…



「ライト」なタバコとは、
いったい何？

低タール・低ニコチンと名乗るタバコが、「ライト」「マイルド」などの名前で売られています。そのようなタバコには、フィルターにたくさん穴が開いています。穴から空気を取り込んで、有害物質の見かけの濃度を低下を狙っていますが、有害物質を含む葉の量は同じです。



「表示」と「実際」には差がある

たばこの箱に記載されたタールやニコチンの量は、人工喫煙装置で機械的に測定した数値です。実際は、人それぞれ違う吸い方をするので、表示と同じ数値になるとは限りません。

表示を上回るタール・ニコチンを体内に取り込む可能性があるものの、「低タール・低ニコチン」「ライト」などの言葉から、「普通のタバコより体にやさしい」と誤解する人が少なくありません。

健康を目指したつもりが逆効果？

普通のタバコを吸っていた人が、害を減らそうと低タール・低ニコチンのタバコに変えたとしても、効果が得られないばかりか、かえって体への負担が増えることもあります。



「ライトに変えた」人の 危ない吸い方

フィルターの穴をふさぐ

深く吸う

肺に煙を長くためる

根元まで吸う

本数が増える

「ライト」なタバコに変えても、ついついこんな吸い方をする喫煙者は少なくありません。理由は、ニコチンの血中濃度を常に自分に合ったレベルに維持しようとする「自己調節機能」が働くからです。これでは、普通のタバコと同じか、それ以上にタール・ニコチンを吸ってしまうことになりかねません。

また、一酸化炭素の体内への取り込みは、吸うピッチ、深く吸い込む程度、本数などに比例して増加するため、病気のリスクを高める可能性もあります。

「ライト」を名乗る
たばこの害は、決して
軽くはないと心得よ！





受動喫煙に長期間さらされると、重篤な病気になる可能性もあります。受動喫煙をしていない人と比べて、脳卒中死・肺がん死、心筋梗塞死のリスクが高まります。

受動喫煙が死のリスクも高める

たばこから立ちのぼる副流煙を周囲の人が吸うことを、受動喫煙といいます。喫煙者が吸う主流煙と違いフィルターを通らないので、より多くの有害物質を含んでいます。ニコチンやタールで数倍、アンモニアに至っては数十倍にもなるといわれています。短時間の受動喫煙でも、頭痛、頻脈、皮膚温低下、血圧上昇がおきます。血が固まりやすくなり、心筋梗塞も起こしやすくなります。

吸わない人も苦しめる、恐ろしい受動喫煙

言い訳あるある

ベランダで吸うから…



こんな受動喫煙対策は、効果が期待できない

換気扇の下やベランダで吸う

換気扇ではたばこの煙は換気できません。ドアを閉めていても、ドアとレールの隙間から煙が室内に入ってきます。

喫煙席と禁煙席をわける

喫煙席と禁煙席の間に仕切りがなければ、分煙の効果はありません。ガラスの壁で喫煙室を仕切る飲食店が増えましたが、それでも隙間や出入りの際にたばこの煙が漏れ出てきます。

パーティションで区切った喫煙スペース

オフィスや公共施設などにある、分煙のためにパーティションで区切った喫煙スペースも、天井や足元から煙が漏れてしまい意味がありません。

空気清浄機を設置する

空気清浄機は、吸い込み口から最大で約40cmの範囲の煙しか吸引できません。粉じん(タールやヤニ)などの有害物質の除去性能が弱く、ガス(一酸化炭素)などはまったく除去できません。

職場や家庭を全面的に禁煙にしないと、受動喫煙の害を与え続けているぞ!

妊娠したらやめるから…



たばこが妊娠を難しくする

たばこを吸う女性は、吸わない女性に比べて妊娠する確率が約28%低下するという報告があります。喫煙によって血流量が低下し、卵巣に悪影響を与えることが原因であるとも考えられています。

「妊娠に気づいてからの禁煙」ではダメ？

妊娠に気づいてから禁煙をはじめる女性もいますが、その時点で胎児はすでに育ちはじめています。つまり、胎児にたばこの有害物質を与え続けているのです。

せっかく妊娠できたのに…たばこが胎児・新生児を傷つける

妊娠中にたばこを吸うと、低体重児(2500g未満)の出産、早産、妊娠中の異常、乳幼児突然死症候群(元気がなかった赤ちゃんが、事故や窒息ではなく眠っている間に突然死亡してしまう病気)のリスクが確実に高くなります。そのほか、自然流産、子宮外妊娠、口蓋裂(先天異常の1つ)との関係も示唆されています。

たばこの煙が胎児と子どもに与える悪影響

★早産

★低体重児

妊娠中の異常
破水・前置胎盤・胎盤早期剥離

★乳幼児突然死症候群(SIDS)

★気管支炎・肺炎

妊婦本人だけの問題ではありません

★がついているものは、妊婦本人が喫煙していなくても、受動喫煙によってリスクが上昇します。パートナーも、妊婦にたばこの煙を吸わせないようにすることが大切です。

妊娠する前にたばこをやめないと、赤ちゃんは守れないぞ！



たばこ税を払っているから…



たばこ税はいくら？

実は、たばこの定価の約57%がたばこ税です。たとえば、1箱4330円のたばこを買ったとき、約2445円がたばこ税です。たばこ税の税収の合計は、約2兆2400億円です。

たばこによる社会的損失額は
こんなに大きい

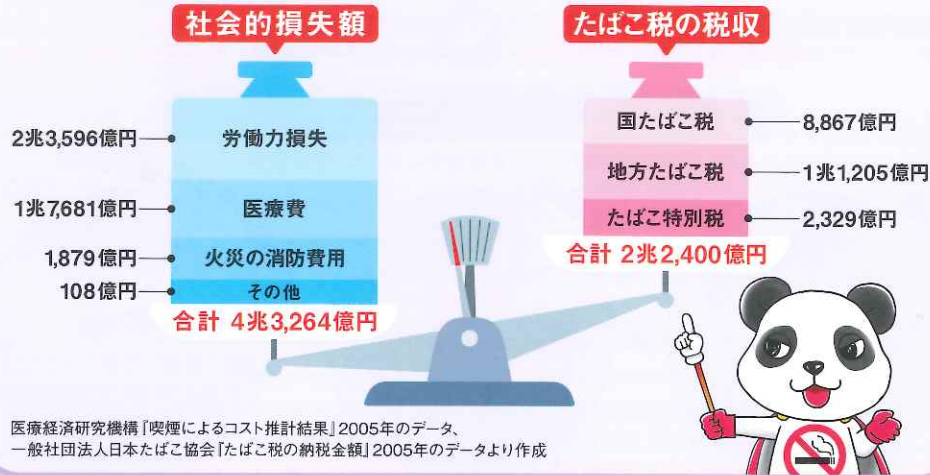
このたばこ税の税収よりも、たばこによる社会的損失額の方が大きいのです。

たばこによる社会的損失額とは、喫煙者や受動喫煙者の「医療費」、労働者が喫煙によって入院や死亡することによる「労働力の損失」、たばこの消し忘れによる火災の「消防費用」などです。これらを合計すると約4兆3264億円、たばこ税の税収の2倍近くにもなります。(下図参照)

たばこをやめれば、
こんなに貯金できる

1箱4330円のたばこを1日1箱吸う人は、1年間で約15万円を出費しています。40年吸い続けると、たばこのために使ったお金は600万円以上にのびります。たばこさえやめれば、これだけのお金を使わずにすむのです。

「たばこによる社会的損失額」と「たばこ税の税収」の比較例



たばこ税を払っていても、
それ以上に損失を
生み出しているのを忘れるな！



言い訳無用!

今日から禁煙



徹底比較! あなたに合う補助薬はどれ?

ニコチンガム

成功率約1.4倍^{※1}

たばこを吸いたくなってきたときに噛みます。ニコチンを口の粘膜から吸収するので、嘔吐と短時間で喫煙の欲求がおさまります。

▶薬局・薬店で購入する 約12週間使用した場合＝約10,000円～40,000円^{※2}

ニコチンパッチ

成功率約1.7倍^{※1}

皮膚に貼ることでニコチンを補給し、ニコチンの血中濃度を維持します。1日1枚、皮膚に貼るだけなので使いやすいのが特徴です。

▶薬局・薬店で購入する 20mgのパッチを6週間使用後、10mgのパッチを2週間使用した場合＝約18,000円～30,000円^{※3}

▶「禁煙外来」で処方してもらう 診察料・ニコチン依存症管理料・禁煙補助薬・調剤料などの費用の合計＝約13,080円(自己負担3割の場合)^{※4}

飲み薬 (バレニクリン)

成功率約2.3倍^{※1}

薬を服用中にたばこを吸っても今までのような満足感がなくなり、喫煙を防ぎます。ニコチンを含まないので循環器の病気がある方も使えます。

▶「禁煙外来」で処方してもらう 診察料・ニコチン依存症管理料・禁煙補助薬・調剤料などの費用の合計＝約19,660円(自己負担3割の場合)^{※5}

●バレニクリンは医師の処方箋が必要なため、薬局・薬店で購入することはできません。

※1 補助薬を使用せずに禁煙した場合の成功率を1として算出。※2・3 禁煙前に吸っていたたばこの本数によって、使用量が変化します。※4・5 禁煙補助薬を標準的な用法・用量で使用すると仮定(ニコチンパッチは8週間、バレニクリンは12週間)。費用は2014年4月に改訂された診療/調剤報酬点数に基づいて算出。

禁煙した 方が、断然 お得です!

禁煙外来の費用は、約13,000～20,000円です。430円のたばこを毎日1箱吸う場合、1～2カ月分のたばこ代と同じです。数カ月分のたばこ代を禁煙治療に使えば、将来たばこ代に消えるはずだった数百万円を節約でき、結果的にお得です。

家族や周りの人も、
禁煙成功を
祈っています!



自分に合った
方法で禁煙を
目指しましょう!

KIN-EN-MAN

禁煙すると、体は日に日に健康になります



20分後
血圧と脈拍が正常値まで下がる。手足の温度が上がる



24時間後
心臓発作の可能性が少なくなる



1か月～9か月後
せきや喘鳴が改善する。スタミナが戻る。気道の自浄作用が改善し、感染を起こしにくくなる



10～15年後
さまざまな病気にかかるリスクが非喫煙者のレベルまで近づく



5～9年後
肺がんのリスクが喫煙を続けた場合に比べて明らかに低下する



2～4年後
虚血性心疾患のリスクが喫煙を続けた場合に比べて35%減少する。脳梗塞のリスクも顕著に低下する

KIN-EN-MAN