



たばこ

2020年東京オリンピック・パラリンピック競技大会を契機とし、受動喫煙対策が強化されました。喫煙後の呼吸からは45分も有害物質が排出されます…。望まない受動喫煙の防止を図るためにも、社内で一度考えてみませんか？

働き方改革！職場改善！

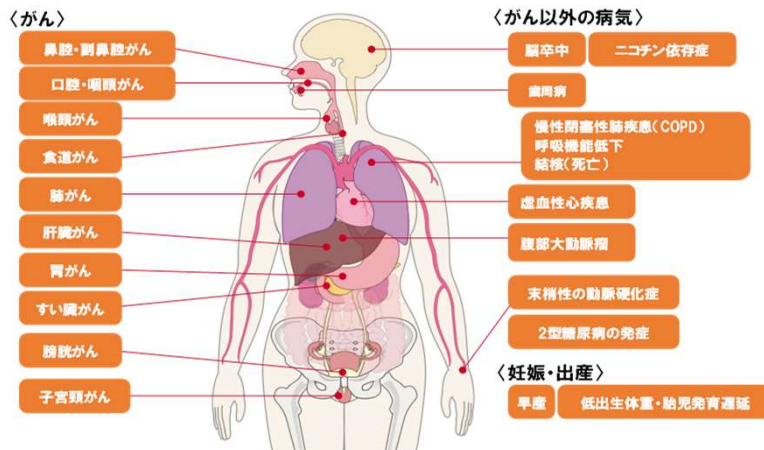


●本人への影響は？

日本人が命を落とす最大の原因がたばこです。たばこは、脳卒中や心臓病をはじめ、多くの病気と関係しており、年間約13万人がたばこが原因で亡くなっていると報告されています。

●周囲への影響は？

たばこの煙には5千種類以上の化学物質、70種類の発がん物質が含まれています。わが国では、受動喫煙が原因で、脳卒中、虚血性心疾患、肺がん、乳幼児突然死症候群(SIDS)の病気で年間1万5千人が死亡していると推計されています。受動喫煙による他人に対する危害を防止するためには、マナーにゆだねるだけでなく、社会としてたばこが吸える場所を規制することが必要です。



(厚生労働省検討会報告書 喫煙の健康影響に関する検討会編: 喫煙と健康、2016)

●喫煙との関連が「可能性あり」と判定された病気

がん 大腸がん、乳がん、急性骨髄性白血病、腎尿管・腎細胞がん

がん以外 認知症、気管支喘息、関節リウマチ、閉経後の骨密度低下、大腿骨近位部骨折、日常生活動作の低下、胸部大動脈瘤、結核、特発性肺線維症

妊娠・出産 生殖能力低下、子宮外妊娠・常位胎盤早期剥離・前置胎盤

歯 歯う蝕、口腔インプラント失敗、歯の喪失



●禁煙に成功しやすい方法とは？

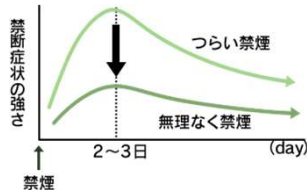
禁煙は自力でも可能ですが、医療機関での禁煙治療や禁煙補助薬を利用すると、ニコチン切れの症状を抑えることができるので比較的楽に、しかも自力に比べて3〜4倍禁煙に成功しやすくなることわかっていきます。

●自分にあった禁煙方法を選ぶ

タイプ別にお勧めの禁煙方法の目安を示しました。自分に合った禁煙方法を選びましょう。

禁煙治療3つのメリット！

①比較的楽にやめられる



②より確実にやめられる

禁煙の可能性が自力に比べて3〜4倍アップ

③あまりお金をかけずにやめられる

保険による禁煙治療とタバコ代の比較(12週分の費用)

張り薬	ニコチンパッチ	13,080円
のみ薬	バレニクリン	19,660円
VS		
タバコ代	500円×1日1箱	45,000円

※1 保険による禁煙治療の自己負担は3割として計算

※2 ニコチンパッチは8週間、バレニクリンは12週間の標準使用期間として算出

禁煙治療のための標準手順書 第6版、2014

禁煙方法

お勧めのタイプ

医療機関で禁煙治療を受ける	- ニコチン依存度が中程度〜高い人 - 禁煙する自信がない人 - 過去に禁煙して禁断症状が強かった人 - 精神疾患など、禁煙が難しい特性がある人 - 薬剤の選択など、禁煙にあたって医師の判断を必要とする人
薬局・薬店でニコチンパッチやガムを使ってやめる	- ニコチン依存度が低い〜中程度の人 - 禁煙する自信が比較的人 - 忙しくて医療機関を受診できない人 - 健康保険適用の条件を満たさない人

禁煙治療の流れ

●受診条件の確認

健康保険で禁煙治療を受けるためには、4つの条件を満たしている必要があります。

自己チェックしてみましょう！

□条件①

現在たばこを吸っていて、
ただちに禁煙しようと考えている

□条件②

ニコチン依存症の診断テスト
(左表)の結果が5点以上である

□条件③

医療機関で禁煙治療の同意書に署名を
求められることに同意する

□条件④

35歳以上の者については、1日平均喫煙
本数×喫煙年数が200以上である

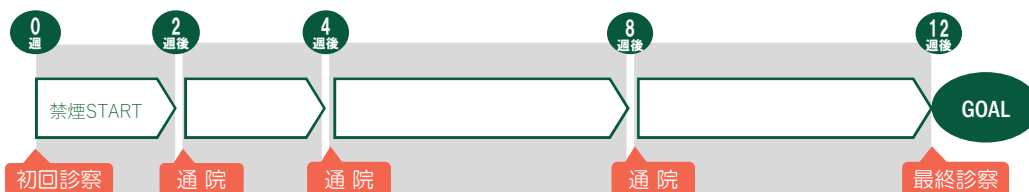
例：1日平均喫煙本数20本で30年間
吸っている場合、20本×30年間
=600と計算



ニコチン依存症の診断テスト		はい 1点	いいえ 0点
1.	自分が吸うつもりよりも、ずっと多くたばこを吸ってしまったことがありますか。		
2.	禁煙や本数を減らそうと試みて、できなかったことがありますか。		
3.	禁煙したり本数を減らそうとしたときに、たばこがほしくてほしくてたまわなくなることがありましたか。		
4.	禁煙したり本数を減らしたときに、次のどれかがありましたか。(イライラ、神経質、落ちつかない、集中しにくい、ゆううつ、頭痛、眠気、胃のむかつき、脈が遅い、手のふるえ、食欲または体重増加)		
5.	4でうかがった症状を消すために、またたばこを吸い始めることがありましたか。		
6.	重い病気にかかったときに、たばこはよくないとわかっているのに吸うことがありましたか。		
7.	たばこのために自分に健康問題が起きているとわかっているのに、吸うことがありましたか。		
8.	たばこのために自分に精神的問題 ^注 が起きているとわかっているのに、吸うことがありましたか。		
9.	自分はたばこに依存していると感じることがありましたか。		
10.	たばこが吸えないような仕事やつきあいを避けることが何度ありましたか。		
注) 禁煙や本数を減らした時に出現する離脱症状(いわゆる禁断症状)ではなく、喫煙することによって神経質になったり、不安や抑うつなどの症状が出現している状態。		合計	

●禁煙治療を受診しよう！

・健康保険を使った禁煙治療は、12週間で5回の診察を受けます。



●健康保険で禁煙治療が受けられます！
2006年4月から、健康保険で禁煙治療が受けられるようになりました。
「楽に」「確実に」「あまりお金をかけずに」禁煙するためにも医療機関を受診して禁煙治療を受けることをおすすめします。

●健康保険で禁煙治療が受けられる医療機関とは？
受診する医療機関が決まったら、予約が必要な場合があるので、予め電話で確認しておきましょう。
<http://www.nosmoke55.jp/nicotine/clinic.html> 日本禁煙学会ホームページ「日本禁煙学会禁煙外来」



From Avenir CS Team

●CSチームからのお知らせ！

三次喫煙(サードハンドスモーク)知っていますか？三次喫煙とは、タバコを消した後の残留物から有害物質を吸入することを指します。喫煙後、服や髪、部屋、車などについていたタバコの臭いは、知らず知らずのうちに社内へ有害物質を持ち込んでいます！

また、残留するタバコのニコチンが、大気中の亜硝酸と反応して発がん物質であるニトロソアミンがつくられることも示されています。

社内での取り組みとして、毎月22日に吸わんだY(2の形がスワン)を設けるのも面白いかもしれませんね。笑



健康増進ポスター販売のご案内

「社内掲示用にピッタリ！」と好評いただいておりますポスターを特価格にて販売します(期間限定)

●サイズ
A1 (594mm×841mm)

●料金
通常6枚セット1万円(税込・送料込)のところ、2019年3月末まで5千円

●お申し込み・お問い合わせ
sangyoui@avenir-executive.co.jp