

禁煙について  
考えましょう



株式会社Avenir

# もくじ

---



喫煙者の推移



禁煙のメリット



健康への影響



ニコチン依存について



受動喫煙による健康への影響



禁煙治療



禁煙の効果



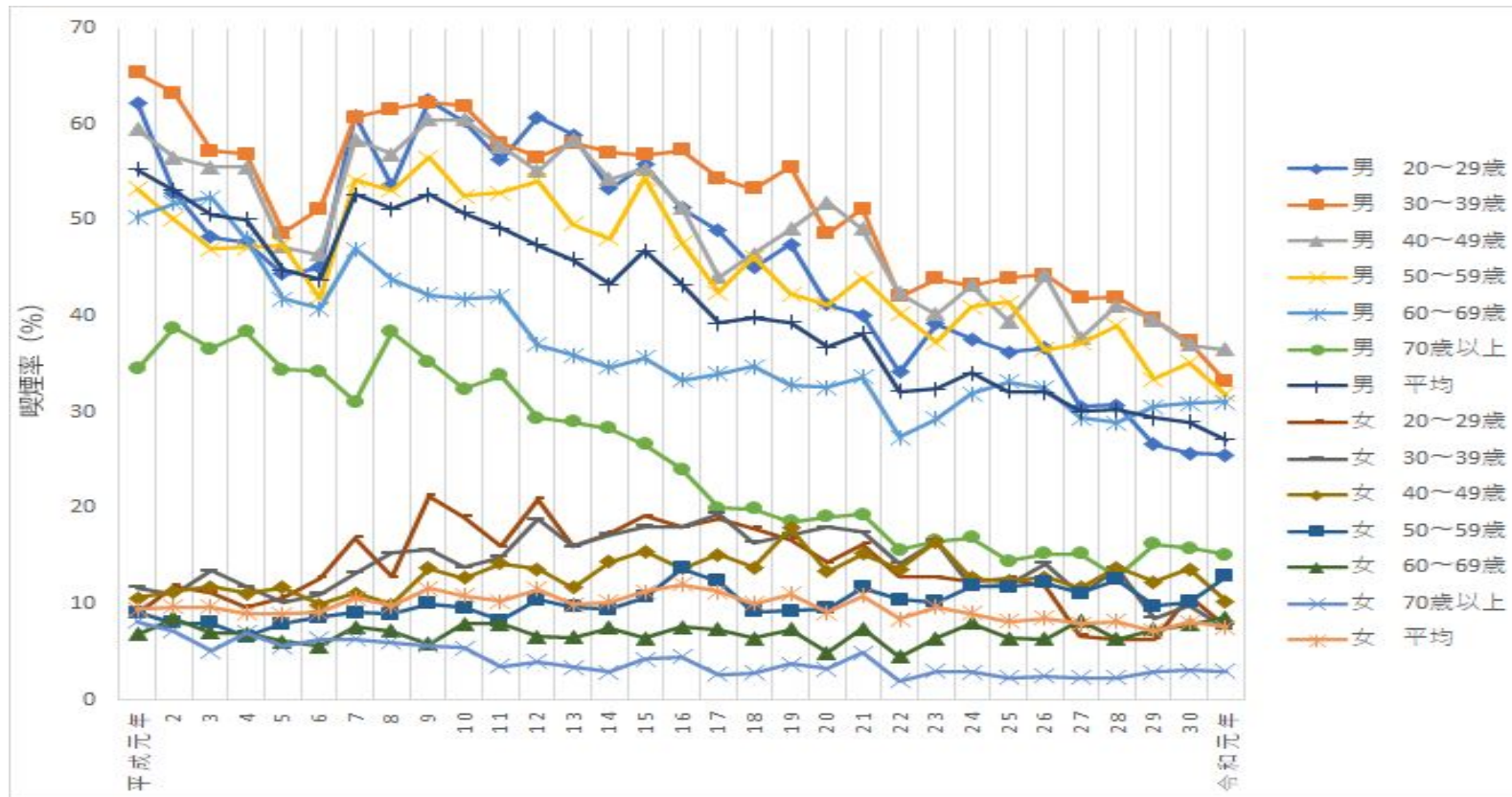
会社での規制



まとめ

# 喫煙者の推移

- ✓ 令和元年の習慣的に喫煙している者の割合: **16.7%**  
→ 男性 **27.1%**、女性 **7.6%**



# 健康への影響

## ✓ たばこの三大有害物質

### ニコチン

- ・依存症を引き起こす
- ・血管を収縮させ、血液の流れを悪くする

### タール

- ・発がん性物質や発がんを促進する物質が数十種類以上含まれている

### 一酸化炭素

- ・酸素を運ぶ機能を阻害し、酸素不足を引き起こす
- ・動脈硬化を促進させる

## ✓ 死亡率: たばこを吸う人(喫煙者) > 吸わない人(非喫煙者)

→喫煙に関連する病気で亡くなった人は年間で12万人～13万人と推定される

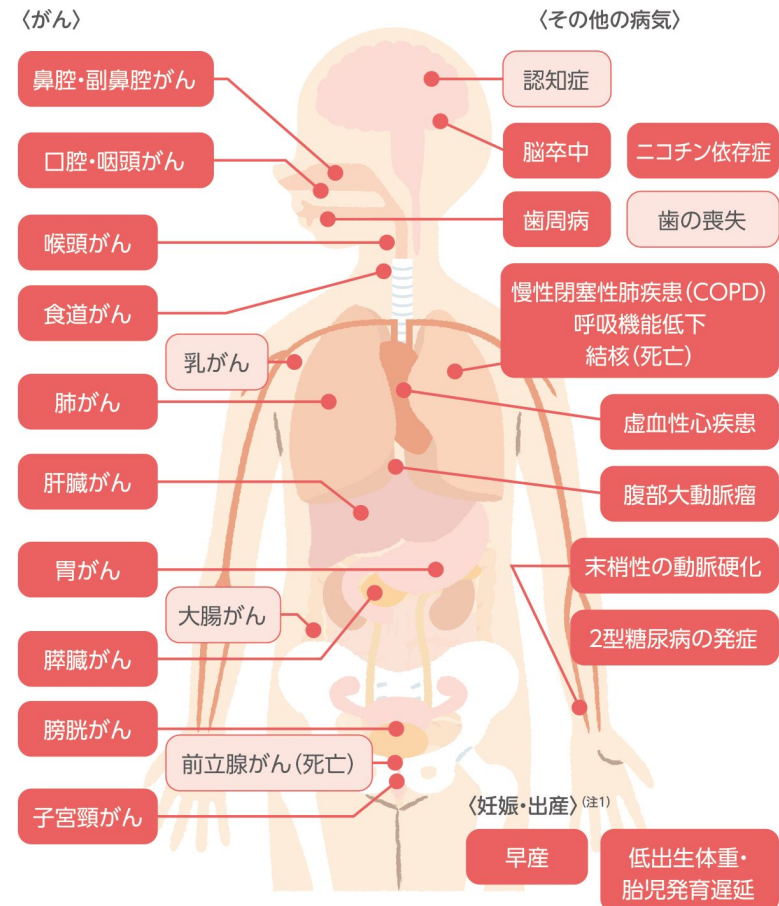
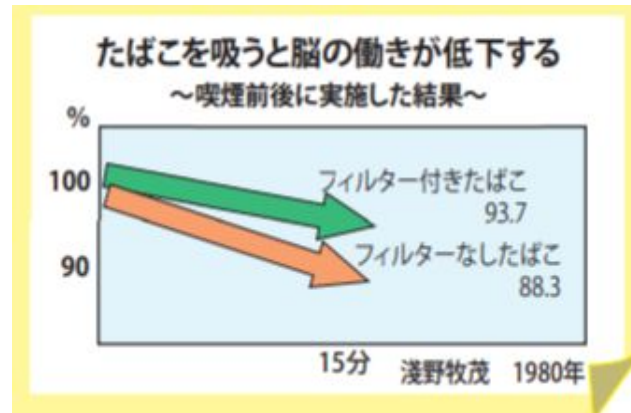
## ✓ 20歳よりも前に喫煙を始めた場合、男性は8年、女性は10年短命になる

# 健康への影響

✓ がんだけでなく、様々な病気の原因になる

✓ 作業効率の低下

→たばこを吸った後は一酸化炭素によって、  
脳の働きが低下し作業量が減少する



# 受動喫煙による健康への影響

- ✓ 年間約1万5千人が受動喫煙で死亡
- ✓ 受動喫煙による健康影響

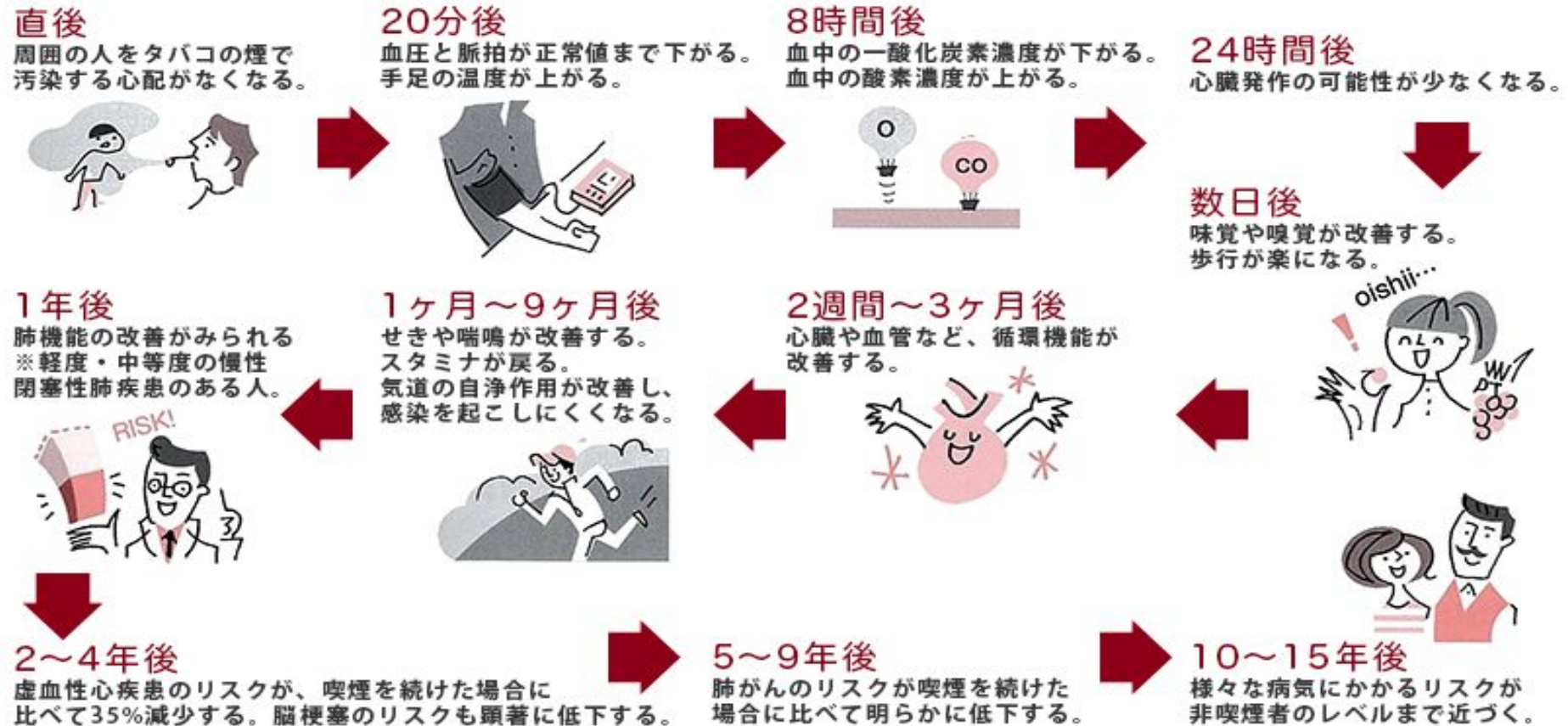
肺がんのリスク: **1.28倍**  
虚血性心疾患のリスク: **1.3倍**  
脳卒中のリスク: **1.24倍**

	因果関係を推定する証拠が十分(確実) レベル1	証拠は因果関係を示唆(可能性あり) レベル2
成人の場合	<b>がん</b> : 肺がん <b>循環器の病気</b> : 虚血性心疾患、脳卒中 <b>呼吸器への急性影響</b> : 臭気・鼻への刺激感	<b>がん</b> : 鼻腔・副鼻腔がん、乳がん <b>呼吸器への急性影響</b> : 急性の呼吸器症状(喘息患者・健常者)、急性の呼吸機能低下(喘息患者) <b>呼吸器への慢性影響</b> : 慢性呼吸器症状、呼吸機能低下、喘息の発症・コントロール悪化、慢性閉塞性肺疾患(COPD)
妊娠出産の場合	乳幼児突然死症候群(SIDS)	低出生体重・胎児発育遅延
小児の場合	乳幼児突然死症候群(SIDS) 喘息の既往	喘息の発症・重症化、呼吸機能低下、中耳の病気、う蝕(虫歯)、学童期の咳・痰・喘鳴・息切れ



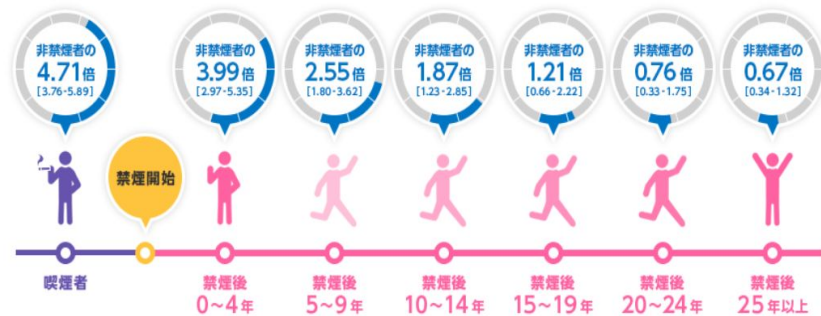
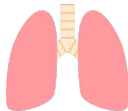
# 禁煙の効果

## ✓ 禁煙直後から体は回復する



# 禁煙のメリット

## ✓ 肺がんによる死亡リスク低下



## ✓ 心筋梗塞のリスク低下



[ ]: 95% 信頼区間  
非喫煙者のリスクを1.00として比較



## ✓ 脳卒中による死亡リスク低下



非喫煙者と喫煙本数が1日21本以上の人を比べると...



非喫煙者と喫煙本数が1日1~20本以上の人を比べると...



非喫煙者と禁煙した人を比べると...



[ ]: 95% 信頼区間  
非喫煙者のリスクを1.00として比較

p<0.05 (vs. 非喫煙者、X<sup>2</sup>検定)



# 禁煙のメリット

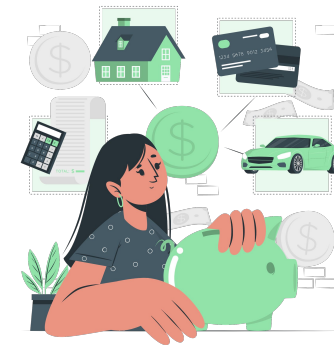
## ✓ 業務の生産性の向上

禁煙による健康増進がアブセンティーズムを改善  
たばこの休憩回数、休憩時間が減少  
プレゼンティーズム向上

## ✓ 経済的利点

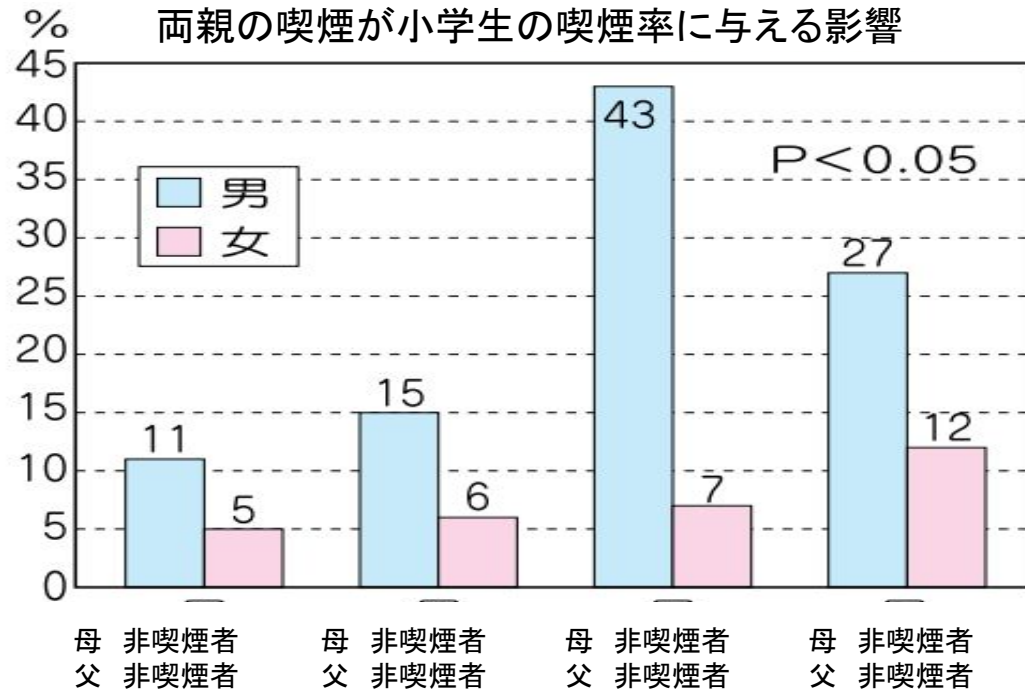
1箱500円で換算すると…

1年	$500\text{円} \times 365\text{日} = 182,500\text{円}$
5年	$500\text{円} \times 365\text{日} \times 5 = 912,500\text{円}$
10年	$500\text{円} \times 365\text{日} \times 10 = 1,825,000\text{円}$
20年	$500\text{円} \times 365\text{日} \times 20 = 3,650,000\text{円}$
30年	$500\text{円} \times 365\text{日} \times 30 = 5,475,000\text{円}$



# 禁煙のメリット

## ✓ 子供の喫煙防止



親がたばこを吸わないことは、**子どもの健康維持に役立つ**

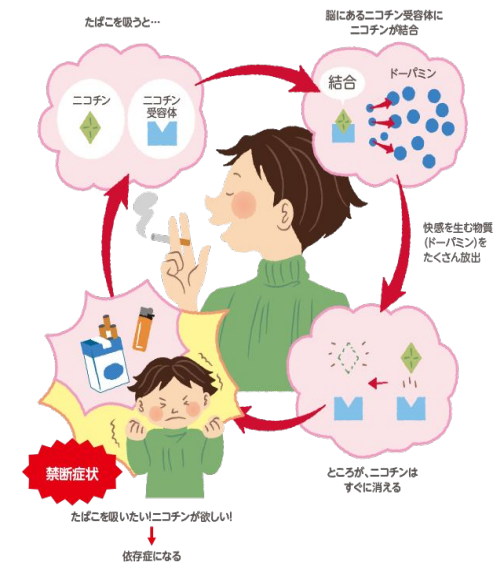
# ニコチン依存症

やめたくてもやめられない喫煙は「ニコチン依存症」かもしれません

## ✓ ニコチン依存症チェックをしてみましょう

- 自分が吸うつもりよりも、ずっと多くタバコを吸ってしまう
- 禁煙や本数を減らそうと試みてもできない
- 禁煙したり本数を減らそうとしたときに、タバコがほしくてほしくてたまらなくなる
- 禁煙したり本数を減らしたときに、イライラや神経質、落ちつかない、集中しにくい、ゆううつ、頭痛、眠気などの症状がある
- このような症状を消すために、またタバコを吸い始めてしまう
- 重い病気にかかったときに、タバコはよくないとわかっているのに吸ってしまう
- タバコ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、吸ってしまう
- タバコのために自分に精神的問題が起きているとわかっているのに、吸ってしまう
- 自分はタバコに依存していると感じる
- タバコが吸えないような仕事やつきあいを避けることがある

→5個以上当てはまる場合はニコチン依存症と診断されます



# 禁煙治療

禁煙治療は健康保険が適応されます

## <保険適応基準>

下記条件をすべて満たす場合保険適応になります

- ・ニコチン依存症に係るスクリーニングテスト(TDS)で5点以上、  
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されている方
- ・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

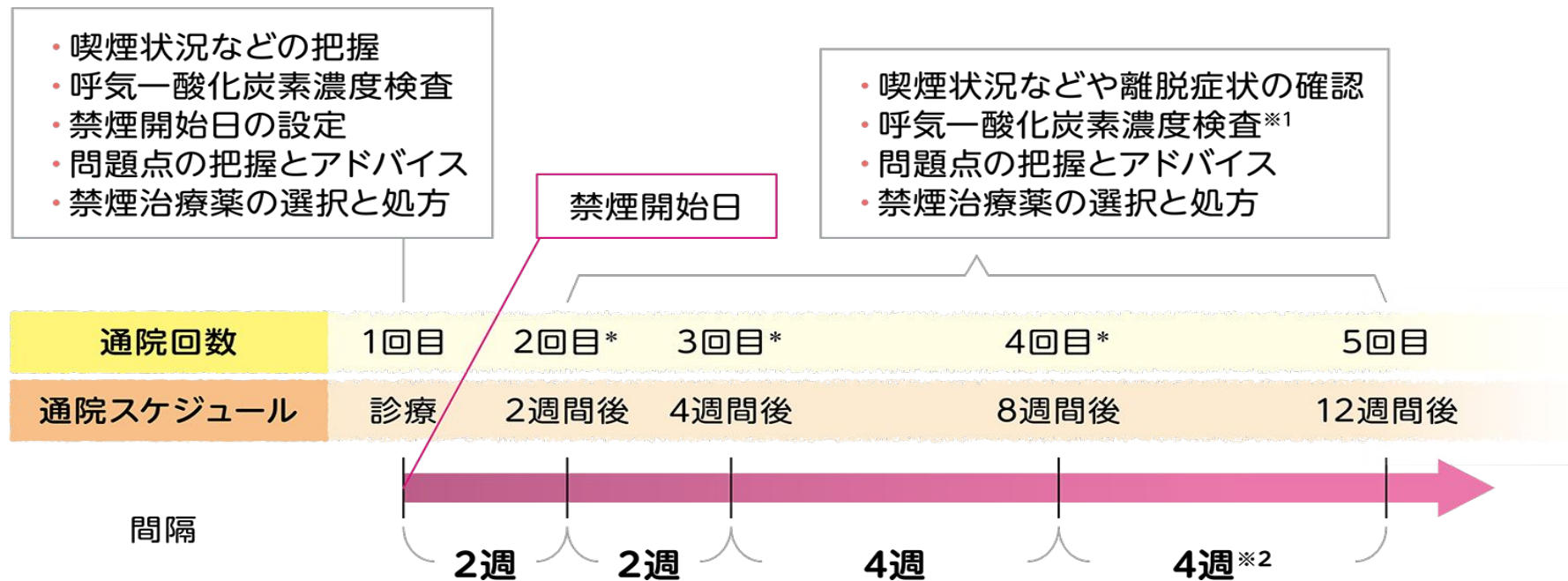
# 禁煙治療

## ✓ 医療機関での流れ

→薬物療法、心理療法を併用する

治療期間:12週間に5回の通院

1日1箱喫煙する場合のたばこ代より治療費の方が安くなる



# 禁煙治療

## ✓ アプリを用いた治療

→2020年12月～健康保険の適用

### 「禁煙治療用アプリ及びCO チェッカー」

- ・自宅でも毎日呼気一酸化炭素濃度を確認することができ、自分も医師も禁煙できていることをしっかりと確認できる
- ・チャットや動画を通じて、治療に必要なニコチン依存症に関する知識や、ストレス対策の具体的な行動などの役立つ知識と具体的な実践方法を学べる
- ・急にたばこが吸いたくなったりその場面に最適な対処法を提案してくれる



COチェッカー スマートフォン

医療機関のPC



## 禁煙治療の成功率 7～8割

- ・禁煙を始めて2、3日は離脱症状が現れるが、医療用禁煙補助薬を使うことで離脱症状を和らげることができる
- ・医師や看護師の一人ひとりに合ったアドバイスが禁煙治療を成功に導く



# 会社における規制

- ✓ 事務所や工場、飲食店などの第二種施設の場合喫煙専用室または指定たばこ専用禁煙室の要件を満たさなければなりません

屋外は規制の対象外ですが、喫煙場所をつくる場合は受動喫煙を生じさせない場所とするように配慮しなければなりません



## 喫煙室の要件

- ・たばこの煙を屋外に排気する機器を設置している。
- ・浮遊粉じん濃度が $0.15\text{mg}/\text{m}^3$ 以下に保たれている。
- ・一酸化炭素濃度が $10\text{ppm}$ 以下に保たれている。
- ・非喫煙場所から喫煙室へ向かう気流の風速が $0.2\text{m}/\text{s}$ 以上ある。

「分煙効果判定基準策定検討会報告書」(厚生労働省 平成14年6月)



# まとめ

---

- ① 喫煙による健康への影響は様々である
- ② たばこを吸う人だけでなく受動喫煙も健康への影響を及ぼす
- ③ 禁煙を開始した直後から体は回復をしている
- ④ 禁煙治療は保険適用となっており、薬物療法や心理療法、アプリを用いた治療方法がある
- ⑤ 受動喫煙を防止するため職場において適切な防止策を取る必要がある