

禁煙・歯
ストレスなど

禁煙する

今からでも遅くない禁煙!

禁煙を始めるのに、遅すぎるということはありません。

禁煙を続けると、狭心症や心筋梗塞や肺がんなどになる確率がどんどん下がり、数年後には喫煙しない人と同レベルまでになります。

喫煙者本人への影響

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。

がん

肺がん 咽頭がん 喉頭がん
口腔がん 食道がん 膀胱がん
舌がん 胃がん すい臓がん など

メタリックシンドローム

胃潰瘍・十二指腸潰瘍

高血圧

骨粗しょう症

脳梗塞

加齢黄斑変性・白内障

慢性閉塞性肺疾患
(COPD)

狭心症・心筋梗塞

歯周病

肺気腫 慢性気管支炎

閉塞性動脈硬化症

口臭

主流煙



副流煙

周囲への影響

がん

心筋梗塞

喘息

乳幼児突然死症候群

など

受動喫煙の健康被害も深刻です。
肺がん、虚血性心疾患で年間6800人が亡くなっていると報告されています。
低出生体重児、乳幼児突然死症候群、子供の中耳炎や肺炎も受動喫煙によってリスクが高くなります。

ニコチン 依存度 チェック

1から6の回答の合計点数を計算し、
下記のニコチン依存度判定表に当てはめて、
どれくらいニコチンに依存して
いるかを判定しましょう。



質 問		0 点	1 点	2 点	3 点
1	朝、目覚めてから何分後ぐらいで最初のたばこを吸いますか	61分後以降	31～60分	6～30分	5分以内
2	喫煙ができない場所(例えば図書館、映画館など)で喫煙をガマンすることが難しいと感じていますか	いいえ	はい	-	-
3	1日のうちどの時間帯のたばこをやめるのに、最も未練が残りますか	目覚めの1本以外	目覚めの1本	-	-
4	1日何本吸いますか	10本以下	11～20本	21～30本	31本以上
5	目覚めてから2～3時間以内に吸う本数の方が、その後に吸う本数よりも多いですか	いいえ	はい	-	-
6	あなたは、病気でほとんど1日中寝ている時でも、たばこを吸いますか	いいえ	はい	-	-

(出典:Heatherton,1991)



ニコチン依存度判定表

合計点数	0～3点	4～6点	7～10点
ニコチン依存度	低い ライトスモーカー レベル	中程度 ミドルスモーカー レベル	高い ヘビースモーカー レベル

新型たばこについて



WHOは新型たばこ（電子たばこや加熱式たばこ）について、有害物質が少ないことが強調されているものの、健康上のリスクを軽減させることにはつながらないほか、受動喫煙の有害性も否定できないと発表しました。

新型たばこは紙巻きたばこと比べてニコチンの燃焼する温度が低く、タールと一酸化炭素の発生は抑えられています。しかし、一部の商品に見られるような「有害性成分の量を90%カット」などの表現は、人体に与える悪影響が他製品と比べて少ないことを意味するものではありません。喫煙行為自体が、左に記載されている病気の原因の一つとなり悪化させる可能性を高めます。いずれの種類のたばこに対してもニコチンへの依存をなくすために、禁煙が一番の健康法であることに変わりはありません。

禁煙しよう と決めたら



準備

- 禁煙を始める日を決める。
- 禁煙の動機を確認する。
- 周囲に禁煙をすることを宣言する。
- 灰皿やライターなど喫煙器具を全部捨てる。
- 目につきやすい所に「禁煙」の張り紙をする。



実行

ニコチンの離脱症状(イライラする、だるい、頭痛など)は禁煙2日目から出始め、3日目にピークを迎えます。

4日目からは楽になり、5日目には多くの人が禁煙継続の自信を持つようになります。

- 吸いたくなったら、10分間我慢する。
- ゆっくり深呼吸する。
- 食べたらすぐに席を立つ、すぐに歯を磨く。
- ガムを噛む。冷たい水を飲む。
- 散歩や体操など、軽い運動をする。
- 喫煙者に近づかない。
- お酒やコーヒーは避ける。
- インターネットの禁煙サイトや医療機関の禁煙外来などを利用する。

体重増加は怖くない!

禁煙者の約8割に平均2kgの体重増加が見られます。ですが、禁煙後の体重増加は一時的です。

継続

- 禁煙して良かったことを考える。
- 今日までの努力に自信を持つ。
- 禁煙しようと思った理由を再認識する。
- たばこの害を思い浮かべる。
- まわりの人にも禁煙をすすめる。



禁煙の効果

直後

周囲の人をたばこの害で汚染する心配がなくなる。

20分後

血圧と脈が正常値まで下がる。手足の温度が上がる。

6時間後

血中の一酸化炭素濃度が下がる。血中の酸素濃度が上がる。

24時間後

心臓発作の可能性が少なくなる。

48時間後

味覚や臭覚が戻ってくる。

数週間から3か月後

循環機能が回復する。
肺機能が30%回復する。

1か月から9か月後

せきや息切れが改善する。スタミナが戻る。気道の自浄作用が改善し、感染症を起こしにくくなる。

1年後

喫煙によって高まった虚血性心疾患のリスクが半減する。

10~15年後

喫煙関連疾患のリスクがたばこを吸わない人のレベルまで近づく。

禁煙外来ってどんなことをするの？

禁煙外来とは・・・ たばこに対する心理的依存（習慣）、イライラなどの離脱症状（禁断症状）を起こす「ニコチン依存」は、医師やお薬の力を借りなければ難しいときがあります。そのような時に、医師が身体・精神的にサポートし、禁煙できるように導いてくれます。

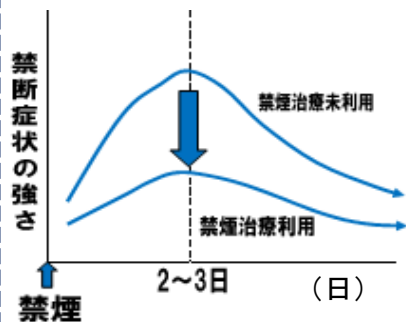


初回診察	初回の問診では、治療の説明、ニコチン依存度、喫煙の状況、禁煙の関心度などをチェックします。また、呼気（吐き出す息）の一酸化炭素濃度の測定、禁煙開始日の決定をし、禁煙補助薬の処方を受けます。
初回診察から2週間後（再診1）	喫煙状況の問診を受けます。 呼気の一酸化炭素の測定を行い追加処方を受けます。
4週間後（再診2）	呼気中の一酸化炭素の測定とともに、離脱症状の確認や対処療法などのカウンセリングを受けます。
8週間後（再診3）	
↓ 12週間後（再診4）	再診が最後、治療完了です。禁煙に成功していれば、そのまま禁煙を継続するためのコツなどの指導を受けます。

※医療機関によっては、スケジュールが異なることもあります。
※保険で認められている通院回数は、初診を含めて計5回、期間は3か月です。
※健康保険による禁煙治療には、喫煙年数や本数など条件があります。

禁煙治療を利用すると

「比較的楽に」やめられる



禁煙は、自力でも可能ですが、禁煙外来や禁煙補助剤を利用すると、ニコチン切れの症状を抑えることができます。

「より確実に」やめられる

禁煙の可能性が
禁煙補助剤で2～3倍アップ
指導を受けるとその内容に応じて
3倍近くまでアップ

（出典：U.S. Department of Health and Human Services. Treating Tobacco Use and Dependence, 2008.）

「あまりお金をかけずに」やめられる

健康保険による禁煙治療とたばこ代の比較（いずれも12週分の費用）

ニコチンパッチ
（貼り薬）

約14,000円

バレニクリン
（のみ薬）

約20,000円



VS

紙巻きたばこ代
（1箱約600円、1日1箱）

54,000円



VS

加熱式たばこ代
（1箱570円、1日1箱）

51,300円



機械代別途
（約10,000円）

（注1）健康保険による禁煙治療の自己負担は3割として計算

（注2）ニコチンパッチは8週間、バレニクリンは12週間を標準使用期間として費用を算出

出典：禁煙治療のための標準手順書 第8版、2021

※バレニクリンは令和4年9月1日現在
出荷停止しています。治療方法については
医師に相談ください

禁煙・歯
ストレスなど

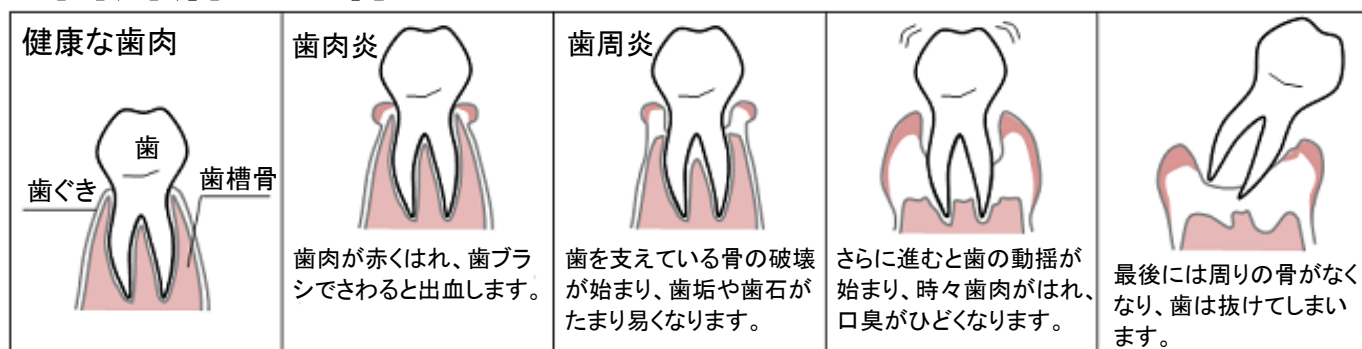
歯の病気とあなどるなかれ

歯周病とは

歯周病とは口の中の細菌により炎症が起こり、歯を支えている歯ぐきや骨が破壊される病気です。一度破壊されたら元には戻りません。

40歳以上の成人の8割が歯周病であると言われ、歯を失う原因の第1位となっています。始めは自覚症状がほとんどありませんが、知らず知らずに進行し悪化すると、歯ぐきから血や膿が出る、歯ぐきが腫れる、歯がぐらつくなどの症状が出現します。

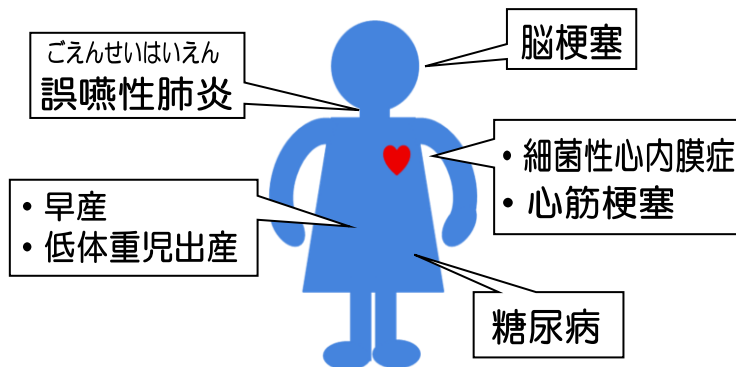
● 歯周病の進行



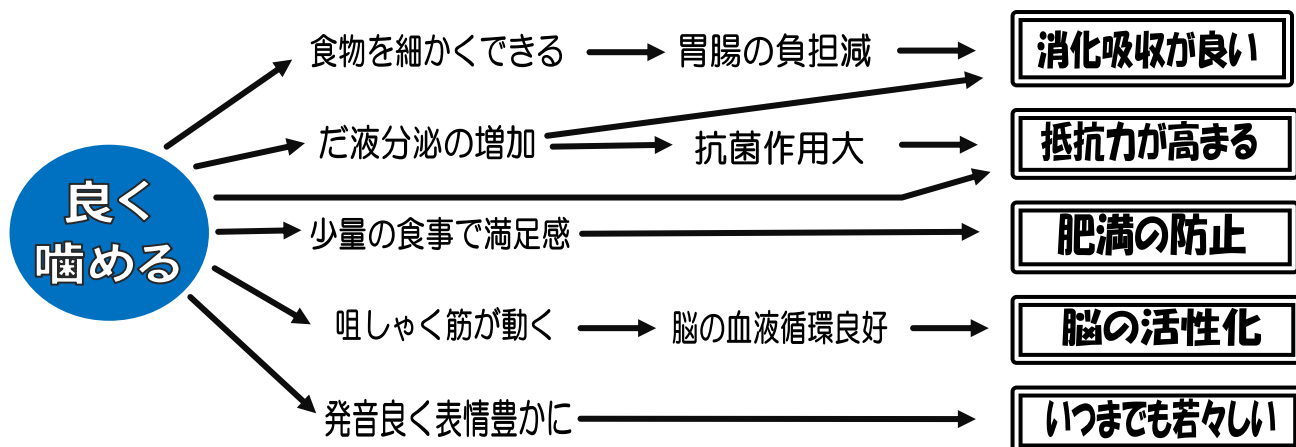
歯周病が全身に及ぼす影響

最近の研究では、歯周病は口の中の問題にとどまらず、全身の健康に影響を及ぼし、メタボとの関わりもわかってきました。

歯周ポケットの中にいる細菌あるいはその毒素が歯ぐきの血管に入り、全身に広がっていくためと考えられています。



健康な歯と歯ぐきが約束してくれること

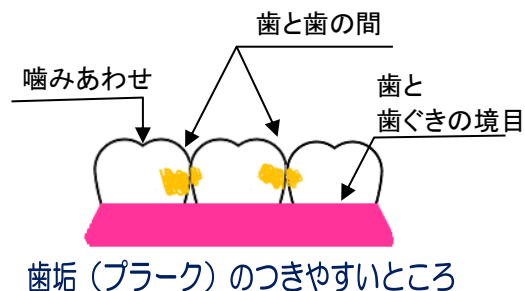


歯周病予防のポイント

1 しっかり歯みがきをする



歯周病の原因となる歯垢（プラーク）を、歯みがきで取り除きます。



2 生活習慣の改善

歯周病は生活習慣病ともいわれています。歯周病の発症や進行に大きく影響する毎日の生活習慣を見直しましょう。

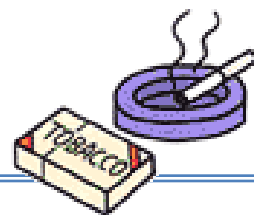
食習慣

- バランス良く、規則正しい食生活を送りましょう。
- 糖分の多い食品はひかえましょう。
- よく噛んで食べましょう。



喫煙

タバコは血行を悪くし、歯周病悪化の原因となります。



ストレス・睡眠不足

ストレス・睡眠不足により体の抵抗力が下がり、歯周病の原因となります。



運動不足

適度な運動で抵抗力を高めましょう。



3 定期的な歯科健診を



歯周病の早期発見・早期治療のために、定期的に歯科健診を受けることが大切です。適切な歯みがき方法ができているか、歯科医師や歯科衛生士等に確認しましょう。

禁煙・歯
ストレスなど

睡眠をしっかりとり、 ストレスを解消する

睡眠不足と肥満って関係あるの？

睡眠不足は、食欲抑制ホルモンが減り食欲増進ホルモンが増えると言われ、睡眠時間が少ない人は肥満になりやすいということがわかってきました。また、肥満だけでなく、糖尿病や高血圧、脂質異常症等の生活習慣病にも影響があるといわれています。肥満や生活習慣病を改善するためには、食事や運動とあわせて、しっかり眠ることが大切です。

睡眠 チェック

睡眠時間が不規則	☐
昼間、眠くなることがよくある	☐
寝酒を飲んでから寝る	☐
週末に寝だめをしている	☐
眠りが浅いと感じる	☐
寝ても疲れがとれない	☐
目覚めが悪い	☐



チェック
☒が多いと
➡ 睡眠不足の
傾向あり

しっかり睡眠をとるためのご提案

よい睡眠パターンをつくる

- おおよそ決まった時間に寝て、起きるようにし、毎日睡眠時間を一定に保つ
- 午前0時前には寝る
- 昼寝は30分以内に留める
- 起きたら、朝日を浴びて体のリズムを整える
- 昼間は、適度な運動をする



寝る環境を整える

- 室温と湿度を快適に整える
手足が冷えるときには、湯たんぽ、カイロで温める
- 寝室は暗く、静かにする
- 敷き布団は柔らかすぎず硬すぎず、枕は通気性がよく高すぎないものに

眠る努力をしないほうがよい

- 眠ろうとしない
- 30分以上眠れないときは1度寝床を離れる
- 寝る前に心配ごとなどあれこれ考えない

寝る前にやるとよいこと、よくないこと



よいこと

- 寝る1～2時間前にぬるめのお風呂にゆっくり入る
- 寝る前に温かい飲み物（ホットミルクやハーブティー等）を飲む
- 寝る前に音楽を聞く、ストレッチをするなどでリラックス



よくないこと

- 寝る直前の熱いお風呂
- 寝る直前の激しい運動、テレビ、パソコン、スマートフォンを見る
- 寝る前にカフェイン入りのコーヒー、お茶等を飲む
- 寝酒の習慣



太っている人に多い睡眠時無呼吸症候群。あなたは大丈夫？

睡眠時無呼吸症候群（SAS）は寝ている間に何度も呼吸が止まったり、気道の流れが悪くなったりする病気です。眠っているつもりでも体は十分な睡眠をとっておらず、起床時の頭痛や日中の居眠りが多くみられます。睡眠の分断による交感神経の興奮や組織の低酸素によって高血圧や糖尿病等の合併症を引き起こし、悪循環にはまってしまう。

- いびきをかくことが多い。
 - 寝ているときに呼吸が止まることが多いと言われる。
 - 昼間眠くてしかたがない。
 - つい居眠りしてしまう。
- などの症状はありませんか？



気になる症状のある方は早めに医師に相談しましょう。

自分らしくストレス軽減

人間の脳は、限度を超えたストレスが襲いかかると、摂食中枢と呼ばれる食欲を制御する働きに異常をきたし、いつもの食事の量では満足できなくなってしまいます。そのために大食いになり過剰なエネルギーを摂取するようになった結果、肥満や糖尿病、脂質異常症といった生活習慣病をひきおこしてしまいます。

イライラしたり、嫌なことがあった時、食べたり飲んだりすることでストレスを発散している人は要注意。食べること以外のストレス発散方法を見つけましょう。



好きな運動をする 	打ち込める趣味をもつ 	家族や友人との会話を楽しむ 
ゆっくり寝る 	自然の中に身をおく 	お風呂にゆったり入る 