



医療法人 厚生堂

長崎病院

広報誌

2026.3

vol.

145

むつみ

当院の理念

私たちは良質で安心な医療の提供により、患者様や家族の皆様との信頼を築き、常に「思いやりの医療」を念頭に、地域社会に貢献します。

目次

禁煙について(114号P1より).....	1・2	お知らせ.....	4
早期発見・早期治療で健康寿命を延ばしましょう!(133号P3より)...	3		

禁煙について

内科医師 香川 真由子

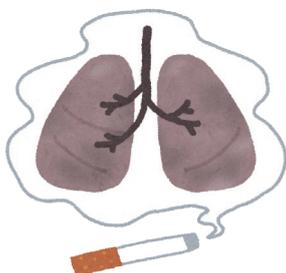
はじめに

近年、たばこ税は段階的に引き上げられており、2026年4月からはさらなる増税が予定されています。現時点でも1パック500円を超えるものも多くなりました。喫煙者に対するアンケートによると、価格改定後は吸う頻度を減らす、禁煙をすると答えた人は50%に上っており、今再び禁煙に対する意識が高まっています。また、喫煙者は新型コロナウイルスに感染した場合、重症化するリスクが高いというデータも多く出ています。これを機に皆様禁煙に取り組んでみませんか？



たばこの害

現在全世界で年間約540万人、わが国でも約13万人が喫煙関係の病気で死亡しています。喫煙が関係する病気としてよく知られているものに肺癌、COPD(慢性閉塞性肺疾患)などがありますが、その他にも喉頭癌、食道癌、膀胱癌、心筋梗塞、脳梗塞なども喫煙がリスクになる病気として知られています。また喫煙者はアルツハイマー病と血管性認知症にかかる危険性が2~3倍も高くなることがわかっています。



受動喫煙といって「自身が喫煙していなくても、たばこの煙を吸うことが害になる」場合もあります。短時間の受動喫煙でも頭痛や血圧上昇を引き起こすことがありますし、子供が受動喫煙した場合は乳幼児突然症候群

や気管支喘息を健常児に比べ約2倍引き起こしやすくなることがわかっています。空気清浄機や換気では室内のたばこ煙濃度を安全レベルまで減らすことはできませんので、受動喫煙をなくすためには禁煙が望ましいと言われています。



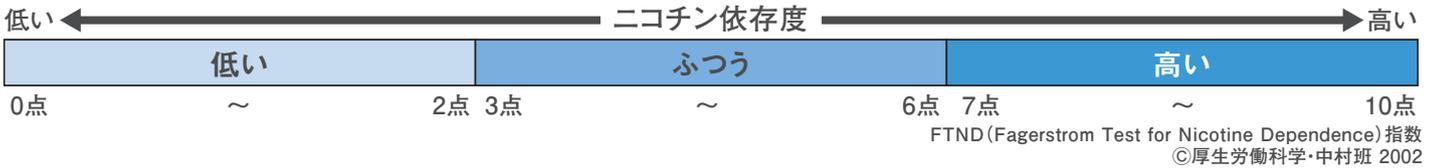
禁煙のメリット

たばこの害はわかってもなかなか禁煙できない人は多いと思います。ここで禁煙することで得られるメリットを考えてみましょう。禁煙の効果は実は20分後から出るといわれています。禁煙後20分で血圧や脈拍が低下し、8時間以内には酸素欠乏状態が改善、72時間後にはニコチンが体内からなくなります。さらに2-3週間続けると歩行や階段を上る事が楽になり、5年たつと肺癌の危険性が低下、10年たつとその他の癌の危険性も減ってきます。そのほかにも食事がおいしくなったという方や浮いたたばこ代で旅行に行けたという話をされる患者さんもおられます。



ニコチン依存度の判定法

質問	0点	1点	2点	3点
①あなたは、朝目覚めてから何分くらいで最初のタバコを吸いますか	61分以後	31～60分	6～30分以上	5分以内
②あなたは、喫煙が禁じられている場所、例えば図書館、映画館などでタバコを吸うのがまんすることが難しいと感じますか	いいえ	はい		
③あなたは、1日の中でどの時間帯のタバコをやめるのに最も未練が残りますか	右記以外	朝起きた時の目覚めの1本		
④あなたは、1日何本吸いますか	10本以下	11～20本	21～30本	31本以上
⑤あなたは、目覚めてから2～3時間以内の方がその後の時間帯よりも頻繁にタバコを吸いますか	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、タバコを吸いますか	いいえ	はい		



加熱式たばこ、電子タバコについて

ここまで禁煙について書いてきましたが、禁煙の話をするとき最近では必ず「電子タバコならいいでしょう?」という質問があります。実はこれは大きな間違いなのです。加熱式たばこや電子たばこが紙巻きたばこより安全であるという証拠はありません。同等、あるいはそれ以上の危険性があると最近の調査で分かってきました。欧米では電子タバコを使用した若者が肺に障害を起こし死亡した例が数十例報告されています。欧米のものと同様我が国の電子タバコの成分に多少の違いはありますが、日本でも数か月の電子たばこの使用で肺障害を起こした事例が報告されています。

また「加熱式たばこは煙が出ない、煙が少ない」と言われていますが、これも間違いです。特殊なレーザーなどを用いると呼気から大量のエアロゾルが発生することが明らかになります。その距離は2メートル以上とも言われており、加熱式たばこであっても受動喫煙の危険性はあるといえるでしょう。さらに、加熱式タバコや電子タバコが世に出てから日が浅いため数年後、数十年後にどのような健康被害をきたすかわかりません。

ですから「電子たばこ、加熱式たばこなら禁煙になる」という考えではなく、あくまでたばこの一種という位置づけで考えたほうがよいでしょう。



禁煙について

実際に禁煙を考える前に、まず「ニコチン依存度チェック」を試してみましょう。上の表の質問に答え、点数を合計してみてください。0-3点の方は依存度が低く、意志が固まれば禁煙は比較的容易にすすみそうです。4-6点の方は依存度中等度、ニコチンパッチやニコチンガムなどの使用を考えたほうが良いかもしれません。7-10点の方、依存度がかなり高い状態ですので禁煙外来での禁煙をお勧めします。

禁煙外来について

- ① たばこ依存度テストが5点以上
- ② 一日の喫煙本数×喫煙年数が200以上(35歳以上の場合)
※35歳未満の場合は①のみが要件となります

上記要件を満たし、禁煙を希望される場合は禁煙外来で治療を受けることができます。禁煙外来では貼り薬か飲み薬の治療を選択できますが、個々の生活環境や現在治療中の病気などを加味して決定していきます。全5回の外来で、はじめは2週間に1回、その後1か月に1回の通院が必要です。約半数の方が全5回の外来で禁煙成功し、以後も禁煙を継続しておられます。

禁煙治療は健康保険等を使って受けることができ、自己負担が3割の人は約3ヶ月の治療スケジュールで1万3,000円～2万円程度です(使用する薬剤によって変動します)。

仮にタバコを1日1箱吸う人の場合、8～12週間分のタバコ代と健康保険等を使った禁煙治療費を比べると、禁煙治療に支払う費用のほうがタバコ代よりも安くなります。

最後に～健康な肺を保つために～

たばこを吸うことで最もダメージを受ける臓器である肺は生命の維持に必要な呼吸機能を担う大切な臓器です。空気中から酸素を取り込み、二酸化炭素を体内から呼気中に排出するガス交換の場で、本来その働きを100年以上保ち続けるといわれています。喫煙すること(受動喫煙を含む)でその寿命は大幅に短くなってしまいます。いつか禁煙しよう、〇〇になったら禁煙しよう!と思っている方が多いと思いますが、肺は今日が一番元気です。一番元気な肺を一日でも長く保つためにも禁煙にトライしてみませんか?

禁煙外来のご案内

予約制となります。詳しくは受付までお問い合わせください。

☎ 082-208-5801