



「喫煙は病気、喫煙者は患者」 —気軽に、禁煙外来で相談を!—

現在、日本では約3,000万人の喫煙者がいます。成人男性の約39%が喫煙者、女性では約11%です。毎年、約11万4千人が喫煙によって過剰に死亡し、喫煙による医療費等の総損失額は実に約5兆6千億円にもなります。タバコによる税金を含めた総収益はその半分にすぎません。

喫煙対策が遅れていた日本でも、受動喫煙防止を定めた2003年の健康増進法(第25条)、2005年の世界保健機関(WHO)たばこ規制枠組条約(FCTC)、喫煙関連疾患を扱う9つの医・歯学会が合同で作成した「禁煙ガイドライン」と、国ならびに学会の喫煙問題に対する取り組みが本格化。遂に2006年からは「喫煙は病気、喫煙者は患者」という考えのもと、保険適用による禁煙治療が可能になりました。

喫煙者の多くは喫煙を趣味・嗜好ととらえ、「喫煙は病気」という認識は薄いようです。しかし、喫煙はやめようとしてもやめられない「強い依存症」で、喫煙者はタバコを吸い続け、心臓病・肺がん・歯周病など様々な病気にかかります。喫煙は高血圧症・糖尿病などと同じ生活習慣病の一つなのです。

この禁煙パスポートを通じて一人でも多くの喫煙者が「喫煙は病気」であることを理解し、他の生活習慣病と同じように、気軽に医師の治療を受けることを願っています。今では禁煙外来が全国にたくさんでき、専門家が喫煙者からの相談を待っています。

どうしても禁煙できない方は、不特定多数の人の集まる場所での禁煙だけは自ら積極的に守ってください。もちろん、家族のために家庭での受動喫煙防止は当然です。一方、非喫煙者は、受動喫煙を受ける被害者であり、「受動喫煙拒否権」をもっと主張するべきですが、同時に「喫煙者はタバコをやめられずに困っている病人」であることを理解し、喫煙者を助ける気持ちで禁煙外来を受診するように説得してください。

日本循環器学会

3ステップで始める、あなたにもできる禁煙ガイド。

はじめに

タバコはどんどん吸えなくなる！
ますます強まる世界の禁煙傾向。
より大きく具体的になったタバコの包装の警告表示……01
禁煙社会づくりへの取り組み……02



禁煙は循環器疾患予防・治療の第一歩！
「タバコでいっぶく」がもたらす体への悪影響……04

こんな人は絶対に吸ってはいけない！
糖尿病や高血圧・高脂血症の人がタバコを吸うとさらに危険
冠動脈狭窄性狭心症の人にはタバコは特に危険……05

病気になった後も治療の基本は禁煙！
虚血性心疾患で死亡する危険度は禁煙により確実に減少……05

軽いタバコでも有害性は減らせない！
低ニコチン・低タールのタバコも害は同じかそれ以上……05

タバコは万病のもと！
がんをはじめとする様々な疾患へのタバコの影響……06

手術をするなら、ただちに禁煙！
喫煙が引き起こす手術のトラブル……07

女性にとってタバコは老化促進剤！
女性機能や美容に影響を及ぼす喫煙……07

家族の喫煙は赤ちゃんの喫煙！
女性の喫煙の影響……08

喫煙開始年齢が若いほど高まる喫煙病の危険度！
青少年の喫煙の影響……08



あなたの喫煙は家族の健康をおびやかす！
受動喫煙による家族の実害……10

他人のタバコの煙も避ける！
受動喫煙でも心臓病などの循環器疾患は悪化する……10

受動喫煙防止で心臓病は減る！
公共の場所の全面禁煙で、心臓発作が減少する……10



タバコに対する依存度を確かめる！
タバコをやめられないのは依存症にかかっているから
禁煙しようと思ったら…準備しよう！……12

禁煙治療に保険が適用！
ニコチン依存症と診断されると禁煙治療費の負担が軽くなる
保険適用外でも自由診療で禁煙治療が受けられる！……13

薬を上手に利用して禁煙実行！
禁煙を助けてくれる薬……14

こうして禁煙！日常生活の工夫
吸いたい気持ちをそらせる…これが効く！……15

続ける努力をする！
禁煙開始後6ヵ月を乗り切ろう……15
禁煙で体重が増えたら食生活を見直そう……16

あきらめずに続けることが大切です
もし吸ってしまっても再チャレンジ！繰り返しとつかめる禁煙のコツ……16

さあ一緒に始めましょう。