

## 自分でやめる場合

- 禁煙開始日を決める
- 禁煙する理由を再確認する
- 離脱症状（禁断症状）を知っておく
- 吸いたくなる状況を予想し、対処法をイメージしておく

吸いたい気持ちの波は、長くても5分で消失!

## 離脱症状とは

ピークは禁煙開始後2~3日、  
およそ2~4週間で治まる

- とにかくたばこが吸いたい
- イライラする ● 集中できない
- 落ち着かない ● 元気がない
- 口内炎ができる ● 夜目が覚める など

## 行動パターン変更法

喫煙と結びついている今までの生活行動パターンを変える

- 例 ● 食後は早めに席を立つ
- コーヒーやお酒を控える
  - 食べ過ぎない
  - ストレスをためない
  - 夜更かしをしない

## 環境改善法

喫煙のきっかけとなる環境を改善する

- 例 ● 禁煙のパチンコ店や、居酒屋を選ぶ
- ライター、灰皿を処分する
  - 自分が禁煙していることを周囲の人に伝える

## 代償行動法

喫煙の代わりに別の行動をする

- 例 ● 深呼吸
- 水やお茶を飲む
  - 散歩や体操などの軽い運動
  - シュガーレスのガムやあめ
  - 歯磨き
  - 音楽を聴く

意志が弱いからやめられないかも... 一人で禁煙する自信がない...

心配しなくても大丈夫! 私たちがサポートします

## 千葉市の禁煙サポート 個別相談 無料

保健福祉センターでは、「たばこをやめたい方へ禁煙のお手伝い」をしています。

千葉市 禁煙支援 検索



問診や吐く息・尿で検査して  
たばこへの依存度を確認

あなたにあった  
効果的な  
禁煙方法の提案

電話や面接による  
サポートで  
禁煙継続3ヶ月

禁煙成功!!

禁煙治療や禁煙補助剤を利用しているが、継続できる自信がないという方もぜひご相談ください。

問い合わせ・相談先

名称	住所	TEL	FAX	メールアドレス
中央保健福祉センター健康課	中央区中央4-5-1 きぼ一層13階	043-221-2582	043-221-2590	kenko.CHU@city.chiba.lg.jp
花見川保健福祉センター健康課	花見川区瑞穂1-1	043-275-6296	043-275-6298	kenko.HAN@city.chiba.lg.jp
稲毛保健福祉センター健康課	稲毛区穴川4-12-4	043-284-6494	043-284-6496	kenko.INA@city.chiba.lg.jp
若葉保健福祉センター健康課	若葉区貝塚2-19-1	043-233-8714	043-233-8198	kenko.WAK@city.chiba.lg.jp
緑保健福祉センター健康課	緑区鎌取町226-1	043-292-2630	043-292-1804	kenko.MID@city.chiba.lg.jp
美浜保健福祉センター健康課	美浜区真砂5-15-2	043-270-2221	043-270-2065	kenko.MIH@city.chiba.lg.jp



〈令和5年 5月作成〉

# あなたもたばこをやめられます

~何度かのチャレンジを経て、禁煙成功者に~

## その小さな不調、たばこのせいかも

血糖値が高いと言われた...  
かぜをひきやすい...  
歯磨きをすると歯ぐきから出血する...



最近咳が出ることが多い...  
咳をすると痰が絡む...  
以前より息切れしやすい...

様々な病気の始まりかも...

## 禁煙のメリット

「たばこ」をやめるとこんなメリットがあります

### 禁煙すると...

8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。

数日後

味覚や嗅覚が  
改善する。



2週間~3ヶ月後

心臓や血管など、  
循環機能が改善する。



1年後

肺機能の  
改善がみられる。



1~9ヶ月後

せき、気道の自浄作用が改善し、  
感染を起こしにくくなる。  
スタミナが戻る。



5~9年後

肺がんのリスクが  
喫煙を続けた場合に比べて  
明らかに低下する。



10~15年後

様々な病気にかかるリスクが  
非喫煙者のレベルまで近づく。



イギリスタバコ白書「Smoking Kills」,1998/  
IARCがん予防ハンドブック 11巻,2007より

## こんなメリットも

- ・肌がきれいになる。
- ・歯と歯ぐきがきれいになる。
- ・喫煙所を探さなくていい。
- ・たばこ代がかからない。

## 禁煙者の声



たばこの臭いが  
しなくなり  
家族にも喜ばれた

意志が弱いから  
一人でやめられるか不安...

へえ、たばこをやめると  
いいことたくさんあるのね。  
やめられたらと思うけど、  
禁煙って辛そう...



## 改めて知る、たばこの害とは？

たばこの煙には約5,300種類の化学物質が含まれ、  
その中には約70種類の発がん性物質が含まれています。

有害物質が様々な病気・症状を引き起こします

がん 脳卒中 心筋梗塞

心不全 慢性閉塞性肺疾患 (COPD)

2型糖尿病 骨粗しょう症

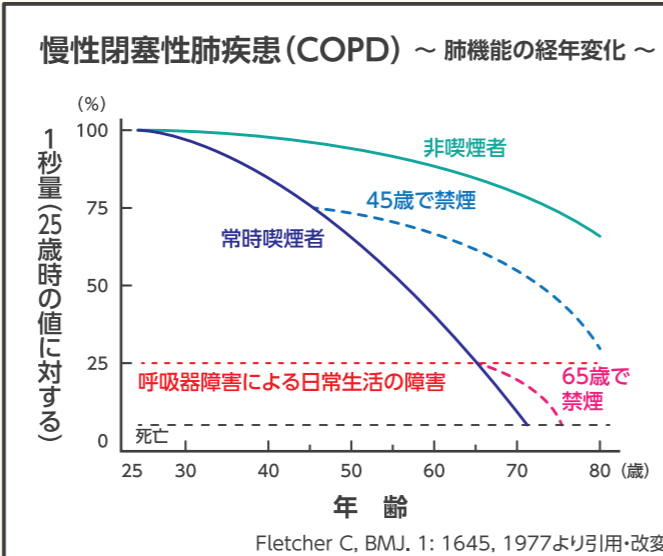
歯周病 ED(勃起障害) 肌荒れ シミ・シワ

月経困難症、  
月経不順 不妊

国内の喫煙による  
推定死亡者数  
**約13万人(年間)**



**COPDとは...**  
初期は息切れ、せき、たん等ありふれた症状ですが、  
ゆっくりと呼吸障害が進行し、命に関わる疾患です。



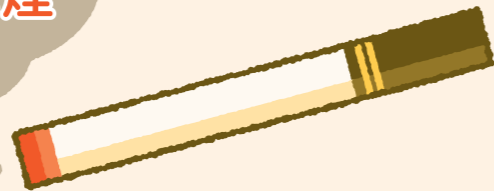
一度壊れた肺胞は元に戻りませんが、  
禁煙した時点から肺機能は好転します。

## 知っていますか?受動喫煙の害

国内の受動喫煙による推定死亡者数  
**約1万5千人(年間)**  
交通事故による死亡者数の約6倍です。

副流煙

主流煙



副流煙は主流煙よりも数倍から数十倍超の有害物質が含まれます。

## 加熱式たばこであれば大丈夫?

加熱式たばこには、発がん性物質をはじめ、多くの有害成分が含まれています。  
また、主流煙に紙巻たばこと同程度のニコチンを含む製品もあります。  
紙巻きたばこに比べて健康へのリスクが少ないという科学的根拠はありません。

アイコス、グロー、プルーム等



## たばこはどうしてやめられないのでしょうか?

たばこがやめられないのは「意志が弱いから」ではありません。  
「ニコチン依存症」という病気になっているからです。



### ニコチン依存

ニコチンが脳の働きを支配する  
ニコチンを補充しないと...  
集中力が低下、イライラ、落ち着かない

喫煙

### 習慣性依存

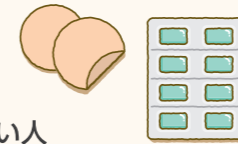
喫煙が生活の一部になっている  
「たばこは自分にとって必要」  
「たばこなしでは耐えられない」と錯覚する

## 自分に合った禁煙の方法を知りましょう

ニコチン依存度が高い、禁煙する自信がないという場合には、禁煙補助剤の利用や医療機関での治療を受ける方法があります。

### 薬局・薬店で購入したニコチンパッチや ニコチンガムを使ってやめる

- 喫煙本数が少ない人
- 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
- 保険診療による禁煙治療の条件を満たさない人



### 医療機関で禁煙治療を受ける

- 喫煙本数が多い人
- 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
- 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



大阪府立健康科学センター「脱・メタバコ」支援マニュアルより

## 禁煙外来治療の実際

〈治療期間〉3ヶ月間程度

〈通院回数〉5回

※禁煙治療の健康保険を利用するには適用条件があります。

### 費用の目安

計5回/保険診療・自己負担3割の場合

禁煙治療のための標準手順書  
第8.1版より

内服薬(バレニクリン)の場合  
**約2万円**  
2023年5月時点出荷停止となっており、  
多くの医療機関で処方難しい状況です。

貼り薬(ニコチンパッチ)の場合  
**約1万3千円**

まずはお近くの  
禁煙治療を行っている  
医療機関に  
相談してみましょう!



禁煙治療に保険が使える  
医療機関を探そう!



日本禁煙学会 検索

## 千葉市では禁煙外来治療費の助成を行っています!

千葉市に住民登録があり、保険が適用される禁煙外来治療を受ける方を対象に、  
治療費の一部を助成します。

禁煙者の声

### 助成額

禁煙外来治療に要した  
自己負担合計額(上限1万円)



たまたま禁煙外来治療費助成制度のチラシが目について受診。  
思ったよりつらい思いをせず禁煙できた。

登録申請等詳細はこちら→

千葉市 禁煙助成 検索

