

禁煙の効果 VS 禁煙後の体重増加

Q 禁煙すると体重が増えるといわれています。では、禁煙による健康改善効果が相殺されるのは、何 kg 体重が増えた場合でしょうか。

- A 5kg B 15kg C 45kg

(答えはこの記事のどこかにあります)

禁煙のススメ

がんをはじめとするさまざまな病気のリスクが高まる喫煙。平成26年12月に発表された全国の喫煙率は19・3%でした(平成25年国民健康・栄養調査)。当組合の喫煙率は26・2%で全国の喫煙率より高めとなっています(平成26年度各種健診問診票より)。

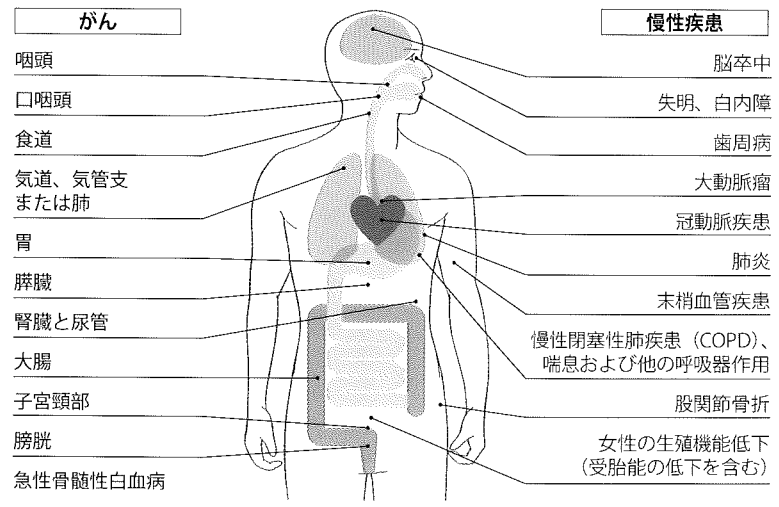
国では、がん予防、健康寿命の延伸のために喫煙率を12%まで引下げることが目標とされています。タバコを吸う人にとっては心地よくない話ですが、禁煙にチャレンジして長期目標での健康維持について考えてみませんか？

再確認！ 喫煙が健康に及ぼす悪影響

非喫煙者と喫煙者の死亡率・罹患率の相対危険度(非喫煙者を1とした時)の比較

- 全がんの罹患率 **1.65** 倍、全死因の **1.29** 倍
- 虚血性心疾患(心筋梗塞や狭心症など)による死亡の危険性 **3** 倍
- 脳血管疾患(脳梗塞や脳出血など)による死亡の危険性 **1.4 ~ 2.0** 倍
- 胃・十二指腸潰瘍 **3 ~ 3.4** 倍
- 糖尿病 **1.4** 倍
- メタボリックシンドローム **1.6** 倍
* 1日31本以上の喫煙者の場合
- 早産 **3.3** 倍

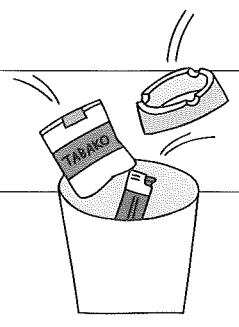
喫煙が引き起こす疾患



(国立がんセンターたばこ政策研究プロジェクト(訳): WHO 2008年世界のたばこの流行に関する報告 2008より改変)

禁煙を始める前に知っておきたい 吸いたい気持ちをコントロールする3つの方法

①行動パターン変更法 喫煙と結びついている生活パターンを変える	<ul style="list-style-type: none"> ●コーヒーやアルコールを控える ●朝一番の行動の順番を変えて喫煙の機会をなくす ●外食時は食後に喫煙しながら話をせず早めに席を立つ
②環境改善法 喫煙のきっかけとなる環境を改善する	<ul style="list-style-type: none"> ●タバコ、灰皿、ライター、TASPOなどを捨てる ●タバコを吸いたくなる場所を避ける(酒場、パチンコ店 etc.) ●タバコを買い取る場所に近づかない ●禁煙していることを周囲の人に宣言する
③代償行動法 喫煙の代わりに他の行動を実行する	<ul style="list-style-type: none"> ●深呼吸をする、冷たい水・お茶を飲む、歯磨き・洗顔をする ●散歩や体操など軽い運動をする ●糖分の少ないガムをかむ ●音楽を聴く ●耳や手等のツボを押さえ、軽い痛み刺激を与える



禁煙外来について

右ページ下の3つのコントロール方法での禁煙が上手くいかない時は、禁煙外来での治療も効果的な方法です。現在、禁煙外来を受診できる医療機関は全国で約1万5,000か所あります。パッチ（貼り薬）でニコチンを補う方法と、飲み薬でニコチンを感じる神経に働きかける方法があります。ニコチンを含むパッチやガムは薬局等で購入することもできますが、正しい方法で着実に禁煙を成功させるためには禁煙外来の受診が近道です。

禁煙補助剤で治療を受けると…

健康保険による禁煙治療（3割負担）とタバコ代の比較

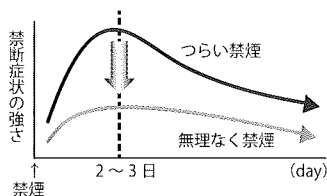
ニコチンパッチ
約13,000円（8週間）
または飲み薬
約20,000円（12週間）



タバコ代 33,600円
(1箱400円、1日
1箱×12週間)

比較的楽にやめられる

禁煙を始めて最も辛くなる2～3日後を比較的楽に乗り越えることができます。



より確実にやめられる

禁煙補助剤で成功率が2～3倍UP！ 禁煙指導を受けるとさらに3倍近くまでUP！

健康保険で禁煙治療が受けられる医療機関情報は、日本禁煙学会のHPに掲載されています。

<http://www.nosmoke55.jp/nicotine/clinic.html>

*健康保険の適用には、ニコチン依存症の診断結果（TDS）で5点以上、プリンクマン指数（1日の平均喫煙本数×喫煙年数）＝200以上、その他に文書での同意等が必要となります。

その他のタバコに関する話

タバコの吸える喫茶店のPM2.5濃度は、アメリカ環境保護庁の空気の質分類では「緊急事態」のレベル！

喫茶店の喫煙室のPM2.5濃度は375µg/m³（平均値）です。WHO環境基準の1日平均値の14・8倍の濃度です。PM2.5の粒径は毛髪の1/30程度と非常に小さいため、有害物質が肺の奥深くまで入り込みます。そのため、肺・気管等の呼吸器は常に有害物質にさらされ、また酸素の受け渡しと同時に有害物質も全身に運ばれやすくなります。

喫煙室の換気の年間のランニングコストは約25万円！

22円/kWhにて、1日13時間・月22日の利用を想定した場合の推測となります。ちなみに、ノートPC10台を同時使用した場合の消費電力は年間約5万円です。

喫煙者は、抑うつ気分リスクが非喫煙者の2・25倍！

体だけではなく精神面にも影響を及ぼします。

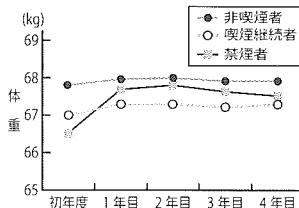
喫煙で男性は8年、女性は10年寿命が縮まる！

タバコ1本でおおよそ14分の命が縮まることとなります。

喫煙は現在の実体重の40～45kg増に相当する！
(冒頭のクイズの答え C)

喫煙は身体に大きな負担となっています。禁煙1年後、約80%の人に平均2kgの体重増加がみられます。しかし、禁煙2年目以降にさらに増加する傾向はなく、一時的な体重増加と言えます。5kg以上増えた人は禁煙者の7%と少数です。また、図のように増加した体重は徐々に下降します。また、一時的に体重が増えた年度の健診では、データは若干悪化する傾向があります。翌年度以降は改善することがわかっていきます。あまり体重増加を恐れずに禁煙にチャレンジしてみてください。

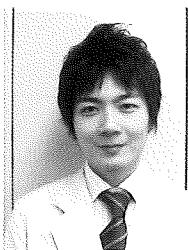
また、禁煙外来でニコチンパッチを使用するメリットには、食欲増強の抑制や体重増加を遅らせる効果もあります。



平均3～4回の挑戦で禁煙に成功する！

挑戦と失敗を繰り返すことが禁煙への近道。失敗は成功の元。気負う必要はありません。今日の1服を最後に、禁煙にチャレンジしてみませんか？

今月の担当



保健師 本多 康則

<参考・引用>

ノルバティスファーマ：職場内禁煙推進マニュアル、脱メタバコ支援マニュアル
坂田律ら：日本人喫煙者の死亡率と余命への喫煙の影響、BMJ、2012
厚生労働省：禁煙支援マニュアル、第2版
健康保険連合会：「タバコと健康」教育マニュアル