

# 結論!

## 禁煙を勝ち取る

紙巻きたばこから加熱式たばこへ変えること自体は禁煙ではありません。紙巻きたばこも加熱式たばこも、すべてやめることが大切です。

加熱式たばこだけを吸っている人も禁煙治療を受けることができます。加熱式たばこは紙巻きたばこに比べてニコチンの摂取が少なめになるなど、ニコチン依存からいえば、やめやすい状態になっていると考えられます。

### 紙巻きたばこの誘惑! 逆戻りの落とし穴

健康のことを考えて加熱式たばこへ完全に切り替えても、紙巻きたばこへ戻ってしまう人がいます。その理由としては、加熱式たばこは充電がめんどろ、連続で吸えない(メーカーによる)、味が薄くてもの足りない、匂いが独特に感じるなどがあるようです。加熱式たばこに不満を感じたら、紙巻きたばこに戻るのではなく、きっぱり禁煙しましょう。



# 禁煙



# 加熱式たばこ

## 新タイプの刺激!

加熱式たばことは、たばこの葉に熱を加えてニコチンを含むエアロゾルを発生させて吸う新型のたばこです。若い人を中心に、従来のたばこ(紙巻きたばこ)から加熱式たばこへ切り替える人、新しく加熱式たばこを吸いはじめる人などが増えています。しかし、加熱式たばこはれっきとした“たばこ”。たばこの害が気になるあなたにとって、新たな選択肢になるのか、それとも手を出してはいけないのか、最新の情報を交えて解説します。

監修  
地域医療振興協会  
ヘルスプロモーション  
研究センター長  
中村 正和 先生

# 正攻法!

## 禁煙外来へ行こう

やめたいのにやめられない。それは「ニコチン依存症」という病気です。「禁煙外来」と聞くと堅苦しく敷居が高いと感じるかもしれませんが、やさしく禁煙をサポートしてくれます。自分1人で頑張るより半年以上続く禁煙の成功率が4~6倍も高くなります。そのほか、吸いたい気持ちがおさえられて苦しくない、太りにくい、健康保険が使えるのでたばこ代よりも安いなどのメリットがあります。まずは気軽に受診してみませんか?

毎日1箱たばこを吸う人なら約2ヶ月分。たったこれだけで、一生分のたばこ代がなくなります。

期間 12週間

通院 5回

費用 約2万円  
(保険治療の場合)

### 健康保険が使えます! 34歳以下はとくにお得

34歳以下の方は①~③、35歳以上の方は①~④に当てはまると、禁煙外来で健康保険が使えます。

- ①現在たばこを吸っていて、ただちに禁煙しようと考えている
- ②ニコチン依存症のテスト結果が5点以上
- ③医療機関で禁煙治療同意書に同意できる
- ④1日平均喫煙本数×喫煙年数が200以上

### 病院へ行くのが難しい場合は...

仕事などで外来を受診する時間が取れない人には、薬局で買える薬(ニコチンパッチ、ニコチンガム)を使うという選択肢もあります。ただし、薬局で買えるニコチンパッチは大きなサイズがないので、ニコチン依存度の高い人には禁煙外来の受診がおすすめです。最近では、インターネットを使ったオンライン診療(保険適用外)を提供する医療機関もあります。

医療機関を探すなら

禁煙外来 検索

## シミュレーション START!

### 初回診察

- **問診**  
現在の喫煙状況や、禁煙意思の確認。
- **ニコチン依存症判定テスト**  
10個の質問に○×をつける。
- **呼気測定**  
機器に息を吹きかけて、一酸化炭素濃度を測定。
- **診察**  
上記テスト・測定の結果説明、喫煙由来の症状の有無など。
- **禁煙方法の相談**  
自動車運転などの有無、心身の状態などに合わせて、薬を選択。
- **内服薬**  
飲みはじめは、たばこを吸いながらOK。徐々に吸いたくなくなります。
- **ニコチンパッチ**  
医療用の高用量が使えます。
- **アドバイス**など

2週間後 2回目診察    4週間後 3回目診察    8週間後 4回目診察

- **診察**  
禁煙の状況、薬の効き具合や副作用などの相談。
- **アドバイス**など

12週間後 最終診察

## まずは情報戦!

## 専門医の先生に聞いてみよう



先生!  
加熱式たばこは紙巻きたばこと違って健康被害がないと聞きましたが、本当ですか?

加熱式たばこの方が紙巻きたばこに比べて、ニコチン以外の有害物質を減らせる可能性があります。それに見合った分、病気のリスクが減るとは保証はないですよ。しかも、両方使っている場合は、有害物質も減らない可能性が高いですよ。



専門医の先生



あれ、そうなんですか?  
でも、匂いも煙も少ないし、受動喫煙のリスクはないですよね?

いいえ。  
たばこから出る煙(副流煙)はありませんが、喫煙者の吐く息に発がん性物質などの有害物質が含まれているというデータがあります。



無害なわけではないんですね(汗)  
自分とまわりの人の健康のために、加熱式たばこに変えようかと思ったんだけどなあ...



ところで、喫煙場所のルールがよくわからないんですけど、紙巻きたばこと同じですか?

概ね同じ扱いです。  
2018年に成立した改正健康増進法では、加熱式たばこは、紙巻きたばこの使用が禁じられている場所では吸えないことになっています。



ただし、加熱式たばこのみ喫煙可など、独自に定めている店舗などもあります。



なんだかめんどろくさいですね...  
いっそ禁煙しちゃおうかな...

年をとっても元気でいたいと考えているなら、禁煙するに越したことはないですよ。まわりの人のためにも、禁煙をおすすめします。

