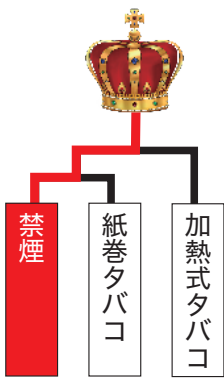


# 加熱式タバコもやめて

## 健康王者

監修

大阪国際がんセンター  
がん対策センター  
疫学統計部 部長補佐  
田淵 貴大



加熱式タバコが発売されて約10年。「煙が出ない」「有害性が低い」などの売り文句にだまされ、紙巻から加熱式タバコに切り替えたり、新たに吸い始めた人も多いのではないのでしょうか。しかし、加熱式タバコは発売されてから日も浅く、まだまだ健康への影響は明らかではありません。タバコを加熱式に切り替えるのではなく、すべてのタバコをやめるのがベスト。禁煙して、健康というトロフィーを獲得しましょう。

禁煙  
グランプリ  
2022

加熱式タバコには有害物質が含まれていて、安全ではないからね！

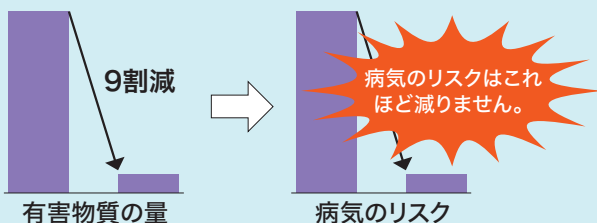
違うよ

安全で受動喫煙の心配もないとか

…加熱式タバコ？

最近流行りのタバコってなんて言うんだっけ？

仮に有害物質が9割減ったとしても…



※実際には有害物質は9割も減っていません。

※切り替えられる人はやめることでもできる人です。



禁煙しよう!



じゃあ何を吸えば…

加熱式タバコは、紙巻タバコに比べて有害物質が少ないと言われていますが、発がん性物質をはじめ、多くの有害物質が含まれています。一部の有害物質の量は減っても、病気のリスクが減らせるとは考えられていません。喫煙者が吐き出す有害物質が含まれたエアロゾルを吸わせることで、周囲の人への受動喫煙の害も発生します。また、電子タバコと呼ばれるリキッド（液体）を加熱するタイプも、安全性に問題があります。米国においては肺炎などの健康被害例が多く発生し、使用を控えるよう推奨されています。

# 禁煙外来で タバコから 卒業しよう

健康のためには、紙巻も加熱式も電子も使用しないことが一番です。

「紙巻よりは健康に良さそう」と加熱式に切り替えたのであれば、さらにもう一歩進んで禁煙に挑戦してみてもどうでしょうか。加熱式タバコを吸っている人も、禁煙治療を受けることができます。加熱式タバコを吸っている人は、紙巻の人よりもニコチン依存から比較的抜け出しやすい状況かもしれません。

禁煙外来では喫煙歴や心身の状態などに合わせて、適切な薬・専門的なアドバイスをもらうことができます。治療期間は12週間、計5回の診察を受けます。悩んでいる人はぜひ、お近くの禁煙外来を受診してみてください。

\*禁煙補助薬「チャンピックス錠」の出荷停止に伴い、禁煙外来の新規受付を停止している場合があります。ニコチンパッチ等での禁煙外来を行っている場合もありますので、事前にホームページ等をチェックしてください。

## 1 治療の際に使用する禁煙補助薬には、以下のものがあります

### ニコチンパッチ

1日1回貼り付けて、血中のニコチン濃度を一定に保つことで喫煙欲求を抑えます。

※現在、禁煙補助薬「チャンピックス」は出荷停止中。

仕事などで受診する時間が取れない方は、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、ニコチンパッチは医療用のものよりニコチン濃度が低いものとなります。

### 飲み薬（チャンピックス錠）

禁煙時の離脱症状を軽くし、喫煙時の満足感も抑えます。

## 2 オンライン診療もあります

医療機関によっては、5回の治療のうち、2回目から4回目はスマホ・PC等を使ったオンライン診療も可能です。



## 3 健康保険で負担を軽く！

以下の要件を満たした人は禁煙外来で健康保険が使えます。35歳未満の人は⑤の要件は必要ありません。

- ①ただちに禁煙を始めたいと思っている  
※迷っている人も受診してみてください。
- ②禁煙外来治療についての説明を受け、文書で同意する
- ③ニコチン依存症の判定テストが5点以上
- ④過去に健康保険で禁煙外来治療を受診した場合は、  
前回治療の初回診察日から1年経過している
- ⑤【1日の平均喫煙本数】×【これまでの喫煙年数】  
が200以上

ずっと  
やめ続けるのが  
禁煙です  
からね！



タバコは  
今日で  
ラストデーに

タバコが  
どうしても  
吸いたい…

そんなあなたは

### ニコチン依存症!?

自力で禁煙に挑戦してみたけれど失敗した。そんな悩みを多くの喫煙者から聞きます。やめられないのは自分の意思が弱いからと思いがちですが、実は治療が必要とされるニコチン依存症という病気です。タバコを吸わないと不快感を覚えるようになってしまい、快感を得ようとタバコを吸うという悪循環に陥っているのです。