

たばこと

サヨナラするために

～たばこは二百害あって一利なしの死向品～

薬局 ヘルシーピット

岡本 由利子

# たばこの煙には 何が入ってる？



- たばこの煙には

**4000種類以上の化学物質**が含まれています。

- そのうち「有害とわかっているもの」は

**200種類**を超えます。



# 三大有害物質

- ニコチン
- タール
- 一酸化炭素



他にも

ダイオキシン、ヒ素、  
シアン化水素、ホルムアルデヒド などなど...



～ たばこは

**「二百害あって一利なし」～**

# たばこの三大有害物質



## ① ニコチン

- 煙の粒子相に含まれる、精神作用をもつ物質。
- 強い依存性があり、喫煙習慣を作る。

⇒ たばこがやめられない大きな要因

- 口腔粘膜より非常に効率よく吸収され、数秒以内に全身に回る。  
⇒ 末梢の血管を収縮、心拍数の増大、血圧の上昇  
血流を悪化、動脈硬化を促進



- 心筋梗塞や狭心症等の虚血性心疾患を引き起こす。  
「毒物及び劇物取締法」に明記される“毒物”である。

# たばこの三大有害物質



## ② タール

- 煙の粒子相に含まれる、フィルターに付着するいわゆるヤニのようなものの総称。
- 数十種類の“発がん物質”が含まれる。

### “発がん物質”

多くはDNAを直接障害し、特に呼吸器系の疾患やがんと関係が深いと考えられている。

# たばこの三大有害物質



## ③ 一酸化炭素

- 煙の気相に含まれ、血液中の<sup>※</sup>ヘモグロビンと強く結びつき、酸素の運搬を妨げる。（※ 酸素の250倍といわれる）



- 慢性的に脳細胞や全身の細胞に酸欠状態をもたらす。
- ニコチンの血管収縮作用と重なって、心臓を養っている冠状動脈や脳血管の動脈硬化を促進する。

虚血性心疾患、末梢動脈疾患、慢性呼吸器疾患、  
妊娠時の胎児への影響                      などが心配される。

# 非喫煙者と比較した 喫煙者のがんによる死亡率



こう頭がん 32.5倍

食道がん 2.2倍

肝臓がん 1.5倍

すい臓がん 1.6倍

口腔・咽頭がん 3.0倍

肺がん 4.5倍

胃がん 1.5倍

膀胱がん 1.6倍



**全がん 1.65倍**  
**(全死因 1.29倍)**

※ すべて男性の場合



# 主流煙と副流煙

どう違う？



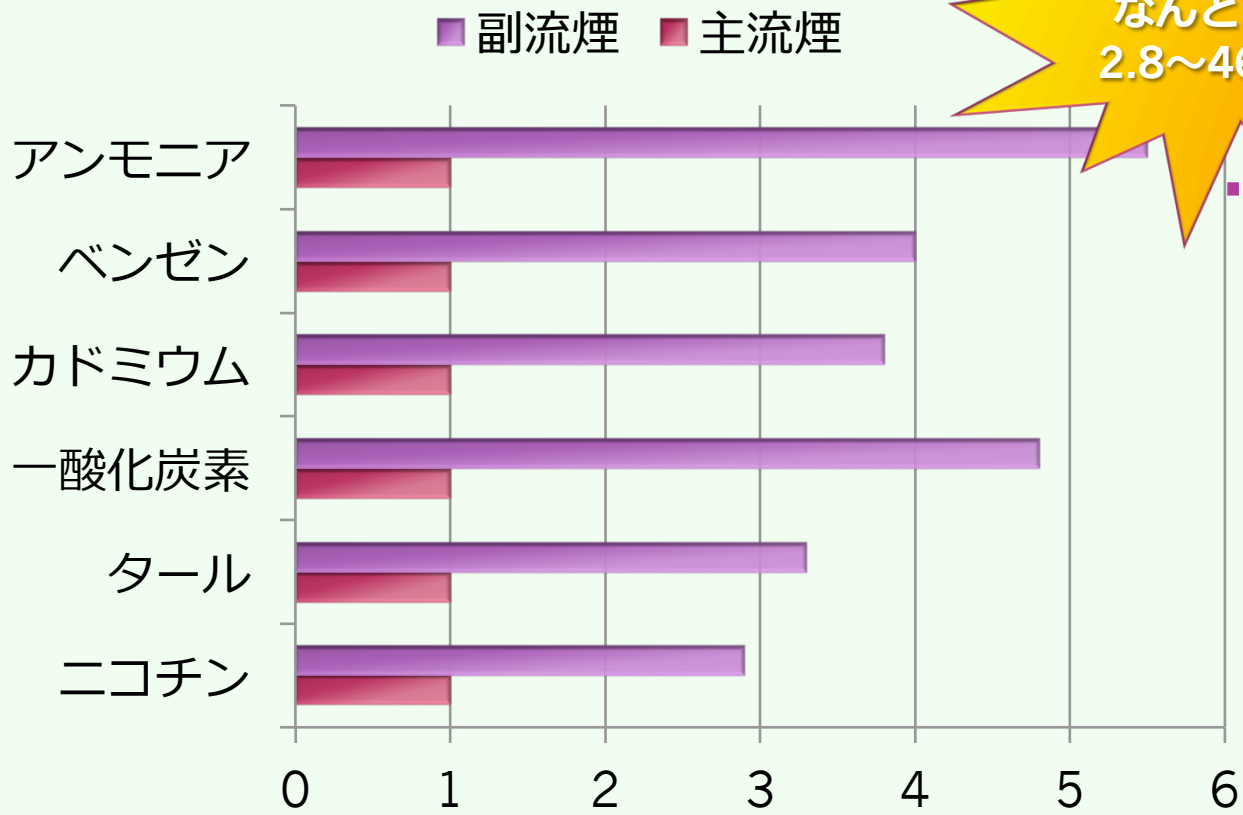
● 主流煙

自分が吸う たばこの煙

● 副流煙

まわりにいる人が 吸ってしまう煙

# 主流煙を1とした場合の 副流煙に含まれる有害物質



なんと  
2.8~46倍!!

(厚生労働省 喫煙と健康より)

# たばこをやめると、こんな**変化**が...



## ◆ 1分禁煙すると

⇒ たばこのダメージから回復しようとする機能が働きはじめる。

## ◆ 20分で...

⇒ 血圧は正常近くまで下降、脈拍も正常付近に復帰する。

## ◆ 8時間で...

⇒ 血中の一酸化炭素レベルが正常域に、血中酸素分圧が正常になって、運動能力が改善する。

## ◆ 24時間で...

⇒ 心臓発作の確立が下がる。

# たばこをやめると、こんな**変化**が...



- ◆ 48時間で...  
⇒ 臭いと味の感覚が復活し始める。
- ◆ 48～72時間で...  
⇒ ニコチンが体から完全に抜ける。
- ◆ 72時間で...  
⇒ 気管支の収縮がとれ、呼吸が楽になる。肺活量が増加し始める。
- ◆ 2～3週間で...  
⇒ 体の循環が改善する。歩行が楽になる。肺活量は30%回復する。

たばこをやめると、こんな**変化**が...



しかし...

以上すべての**利点**は

たった「**1本のたばこ**」で

**失われてしまう!!**



# よく見られる 離脱症状 と その対処法



◆ たばこが吸いたい

⇒ 水を飲む、深呼吸する、糖分の少ないガムや干し昆布を噛む  
軽い運動をする

◆ イライラする

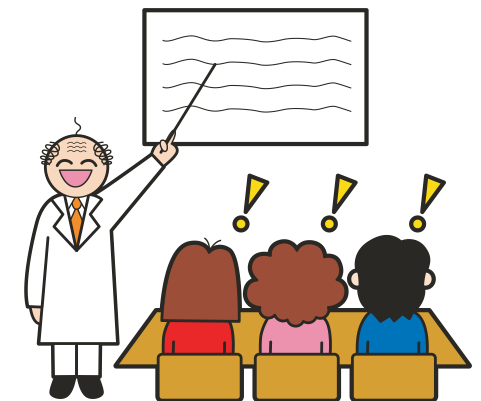
⇒ 深呼吸、リラクゼーション、禁煙後 1 週間は仕事を調整

◆ 頭痛がする

⇒ 足を高くして仰向けに寝る

◆ 身体がダルい

⇒ 睡眠を十分にとる、軽い運動をする



# 禁煙治療を行う際には...



- ① 保険を用いた治療
  - ② 自由診療での治療
  - ③ OTC薬による自己治療
- } 三者三様



**専門家の指導のもとで禁煙にチャレンジすること！**

- ◆ 医療用医薬品（要処方箋薬）として
  - チャンピックス（経口剤）
  - ニコチネルパッチ〈30〉〈20〉〈10〉（貼付剤）
- ◆ OTC薬として
  - ニコチンパッチ（第一類）、ニコレット（第二類）



## 🔥 禁煙治療にかかる費用

内容	ニコチンパッチの場合		バレニクリンの場合	
	費用	※自己負担	費用	※自己負担
初診料+再診料	7,620円	2,286円	10,080円	3,024円
ニコチン依存症 管理料	9,620円	2,886円	9,620円	2,886円
院外処方箋料	2,040円	612円	4,080円	1,224円
禁煙補助薬	20,730円	6,219円	37,660円	11,298円
計	40,010円	12,003円	61,440円	18,432円

※ 3割負担として

# ひと口だけおぼけ にご用心！！



たばこが身体に悪いとわかっているけど...

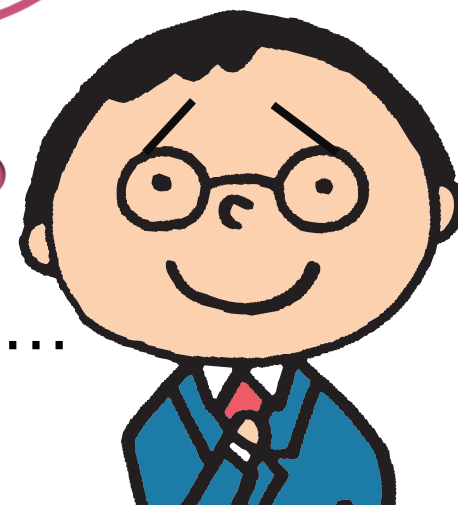
「1日にひと口だけだったら...？」

「ひと口吸って、またやめたら...？」

「ストレスの方が身体に悪いのでは...？」

「今吸っておかないと、一生後悔する...？」

Q. こんな風に思ってしまうのですが...



# ひと口だけおぼけ にご用心！！



## A. ひと口だけおぼけ の思うツボ。

ニコチンの最後の大反撃です。

一発逆転をねらって、ニコチンが仕掛ける甘い罠で、これらを「ひと口だけおぼけ」と呼びます。

皆さんの脳の中では、禁煙によって  
※ニコチン受容体が正常に戻りつつあります。ここでひと口たばこを吸えば、せっかく正常になった受容体が一挙に元に戻ってしまいます。

※ ニコチンによって異常をきたした脳細胞の受容体



# ひと口だけおぼけ にご用心！！

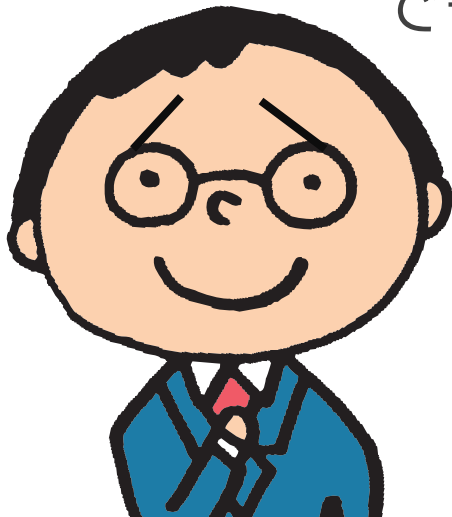


Q. ひと口吸うだけでもですか...？

**A.** たったひと口でその変化が起こります。

ですから、ひと口も吸ってはなりません。  
受動喫煙も避けてください。

でもありがたいことに、罨の間隔は  
どんどんあいていきます。  
1年後には、今の状況を懐かし  
く思い出すことでしょう。



薬品名	効能・効果	相互作用	注意
インスリン	糖尿病の注射薬	血糖降下作用が減弱	皮下吸収の減少
タガメット (シメチジン)	H2-ブロッカー	制酸効果が減弱	タバコだけでも胃にダメージ
テオフィリン	気管支拡張剤 (喘息薬)	薬物代謝酵素の誘導により 気管支拡張作用が減弱	急な禁煙で血中濃度が上昇 テオフィリンの中毒症状が 発現の可能性
アセトアミノフェン	解熱鎮痛剤	解熱鎮痛効果が減弱	長期間の喫煙で 薬が効きにくくなる
ペンタジン	麻薬性鎮痛剤	鎮痛効果が かなり減弱	中枢神経が抑制される
インデラル	B-ブロッカー (高血圧・狭心症)	薬物代謝酵素の誘導により 降圧効果が減弱	禁煙できなければ増量の 必要性あり
トフラニール	抗うつ剤	抗うつ剤の効果が減弱	増量の必要性あり
セレネース	抗精神病薬	薬の効果が減弱	禁煙できなければ増量の 必要性あり
セルシン	抗不安薬	薬の効果が減弱	禁煙できなければ増量の 必要性あり
ピル	経口避妊薬	心筋梗塞・血栓塞栓症など 心血管系の疾患が数10倍 発症しやすくなる	禁煙できなければピルは 使用しないほうがよい
ビタミンC B6・B12	ビタミン剤	喫煙によって ビタミンが消耗される	かなり増量する必要性あり

(医薬情報研究所 エス・アイ・シー 堀 美智子先生 より引用)



たばこにまつわる  
いろいろな言葉

# “提言”

「人とたばこ」 「社会とたばこ」 「環境とたばこ」

# “提言”

～たばこにまつわるいろいろな言葉～



- ◆ 酒は“百薬の長” ⇒ **たばこは“百厄の長”**
- ◆ たばこは“百害あって一利なし”  
⇒ **今や たばこは“二百害あって一利なし”**
- ◆ たばこの先端から出る煙を“紫煙（副流煙）”  
⇒ **自分が吸い込む煙（主流煙）より有毒、まさに“死煙”**
- ◆ たばこは“嗜好品”  
⇒ **とんでもない たばこは“死向品”**
- ◆ わたしは“愛煙家”  
⇒ **周りから見れば“哀煙家”**



# “提言”

～たばこにまつわるいろんな言葉～



- ◆ 昔 こんなキャッチフレーズがありましたね...

“ 今日も元気だ、たばこが **うまい** (旨い) ”

- ◆ これからは こんなキャッチフレーズでいきましょう !!



“ 今日も元気だ、たばこ **かうまい** (買うまい) ”

以上は「白鳥の会」の提供です...



「白鳥」 ..... “ハクチョウ” は英語で “スワン”  
(SWAN)

**ご清聴ありがとうございました**

**「吸わんの会」** でした…。

気張らず、ゆっくりと  
ダジャレでも言いながら気楽に禁煙

**“たばこから開放されて無煙、  
そう無縁になりましょう！”**