

5月31日は「世界禁煙デー」です。今年のテーマは、“みんなで知ろう！たばこの規制に関する世界保健機関枠組条約”。世界保健機関タバコ規制枠組条約（FCTC：The WHO Framework Convention on Tobacco Control）は、タバコ規制のための世界で初めての武器です。日本も2004年に締結しており、5月31日～6月6日を禁煙週間として各地で禁煙推進活動を行っています。この条約により自動販売機から未成年者がタバコを入手できないようにタスポを導入したり、タバコのパッケージの警告表示が大きくなったりしました。



2009年のポスターです。見かけた方もいらっしゃるのではないのでしょうか？





こちらは今年の WHO が作成したポスターです。命を守る 3 つのアイテムの一つに FCTC が挙げられています。

こうした取り組みの成果もあって、平成 20 年の調査では日本人の喫煙率は 21.8%で、年々減少してきています。男性の喫煙率は 36.8%で、40 歳代がもっとも高く 51.9%でした。平成 7 年より減少してきており、平成 17 年度に初めて 4 割をきっています。一方、女性の喫煙率は 9.1%で、20 歳代が 14.3%、30 歳代が 18.0%と若年層で高い値を示しています。男性に比べ、平成元年より 9～12%の間を上下しながら漸増しています¹⁾。タバコによる健康被害については、ほぼ全ての臓器が害を受け、病気にかかったり健康状態が悪くなったりします。また、喫煙者の吐き出す呼出煙やタバコの点火部から立ち上る副流煙を非喫煙者が吸ってしまう受動喫煙の害もあり、他人の健康へも悪影響を及ぼすタバコについては「趣味・嗜好」や「マナー」などと見過ごすことはできません。

「禁煙しないといけないのはわかっているけど…」 「失敗したから自信がない」 など、禁煙に興味のある人には今がチャンスです。一昔前よりも、現在は禁煙をサポートしてくれる人やモノが充実しているからです。そこで「禁煙に挑戦してみよう！」という方、まずはニコチン依存度チェック（FTND）を試みましょう（厚生労働省 HP：<http://www.health-net.or.jp/tobacco/risk/rs210000.html>）。0～3 点ならニコチン依存度は低く、4～6 点は中等度、7～11 点は依存度が高いと判定されます。中等度以上になると、禁煙補助薬を使用することで成功しやすくなります。中でも、依存度が高い人は医療機関を受診して禁煙治療を受けることがお勧めです。禁煙を成功させるカギは、自分にあった禁煙方法を選択することです。「自力」「ニコチンガム」「ニコチンパッチ」「バレニクリン（内服薬）」、あなたはどれを選びますか？また、ご家族に喫煙者がいる人はこれからも喫煙することを望みますか？5月31日に「これから」を考える機会を作ってみましょう。

【 禁煙補助剤について 】

	ニコチンガム	ニコチンパッチ	バレニクリン（内服薬）
補助剤	 <p>20 本/日以下→4～6 個 21～30 本/日→6～9 個 31 本以上/日→9～12 個 (1 日最大 24 個まで)</p>	 <p>20 本/日の喫煙者で 大 4 週間→中 2 週間→小 2 週間等 (市販は中 6 週→小 2 週等)</p>	 <p>禁煙を開始する 1 週間前から飲み始め 12 週間服用する。</p>
費用	12 個入り 1,200 円、 24 個入り 2,100 円程度 保険適応なし。	保険適応あり。診察料等が必要。例)3 割負担として 13,000 円程度。市販:中 7 枚 2,800、 14 枚 5,400 円程度。小 7 枚 2,500、 14 枚 4,800 円程度。	保険適応あり。禁煙補助薬の他初診、再診料などが必要。例) 3 割負担として 19,000 円程度。
長所	<ol style="list-style-type: none"> 1.短時間で効果が発現 2.ニコチン摂取量の自己調整が可能 3.口寂しさを補える 4.食欲抑制効果により体重増加の軽減が期待できる 5.処方箋なしで購入可能 	<ol style="list-style-type: none"> 1.使用法が簡単（貼り薬） 2.安定した血中濃度の維持が可能 3.食欲抑制効果により体重増加の軽減が期待できる 4.中、小は処方箋なしで購入可能 	<ol style="list-style-type: none"> 1.使用法が簡単(飲み薬) 2.ニコチンを含まない 3.離脱症状だけでなく、喫煙による満足感も抑制 4.循環器疾患の方にも適応されやすい
短所	<ol style="list-style-type: none"> 1.噛み方にコツが必要 2.歯の状態や職業によっては使用しにくい場合がある 	<ol style="list-style-type: none"> 1.突然の喫煙欲求に対処できない 2.汗をかく、スポーツをする人は使いにくい 	<ol style="list-style-type: none"> 1.突然の喫煙欲求に対処できない 2.医師の処方箋が必要

【参考】「禁煙治療のための標準手順書」第 4 版 日本循環器学会、日本肺癌学会、日本癌学会、日本呼吸器学会他

【 引用文献 】

1) 平成 20 年度 厚生労働省「国民栄養の現状」(国民栄養調査結果)

(財) 近畿健康管理センター保健師 神宮司望 (じんぐうしのぞみ)