



# 禁煙をはじめませんか？



## 「やめたくてもやめられない」～その原因はニコチン依存～

タバコには有害物質がたくさん含まれており、中でもニコチンは強い依存性があることから、ご自身の意志だけで禁煙することは難しいと言われています。初めての禁煙で成功する人もいますが、何度も挑戦をしてようやく成功する人もたくさんいます。たとえ失敗してもくじけず、再度チャレンジして禁煙を成功させましょう。この機会に、禁煙にチャレンジしてみませんか？

## ニコチン依存症を判定するテスト(TDS)

ご自身がどの程度ニコチンへの依存があるのか確認してみましょう。

10問の点数の合計で依存度を判定します。

合計5点以上の方は「ニコチン依存症」です

Check!



はい 1点  
いいえ 0点

1. 自分が吸うつもりよりも、ずっと多くタバコ吸ってしまうことがありましたか？		
2. 禁煙や本数を減らそうと試みて、できなかったことがありましたか？		
3. 禁煙したり本数を減らそうとしたときに、タバコがほしくてほしくてたまらなくなることがありましたか？		
4. 禁煙したり本数を減らしたときに、次のどれかがありましたか？(イライラ、神経質、落ち着かない、集中しにくい、ゆううつ、頭痛、眠気、胃のむかつき、脈が遅い、手のふるえ、食欲または体重増加)		
5. 4でうかがった症状を消すために、またタバコを吸い始めることがありましたか？		
6. 重い病気にかかったときに、タバコはよくないとわかっているのに吸うことがありましたか？		
7. タバコのために自分に健康問題が起きているとわかっているのに、吸うことがありましたか？		
8. タバコのために自分に精神的問題が起きているとわかっているのに、吸うことがありましたか？		
9. 自分はタバコに依存していると感じることがありましたか？		
10. タバコが吸えないような仕事や付き合いを避けることが何度かありましたか？		
	合計	点

## 禁煙に手遅れはありません！！



## 加熱式たばこも要注意

加熱式たばこは、たばこの葉を利用した「たばこ」です。

加熱式たばこの主流煙にも、ニコチン・発がん性物質等が含まれ、受動喫煙の恐れがあります。



### 加熱式たばこにおける科学的知見

#### 【現時点までに得られた科学的知見】

- 加熱式たばこの主流煙には、紙巻きたばこと同程度のニコチンを含む製品もある。
- 加熱式たばこの主流煙に含まれる主要な発がん性物質の含有量は、紙巻きたばこに比べれば少ない。
- 加熱式たばこの喫煙時の室内におけるニコチン濃度は、紙巻きたばこに比べれば低い。





#### 【現時点での評価】

- 加熱式たばこの主流煙に健康影響を与える有害物質が含まれていることは明らかであるが、販売され間もないこともあり、現時点までに得られた科学的知見では、加熱式たばこの受動喫煙による将来の健康影響を予測することは困難。このため、今後も研究や調査を継続していくことが必要。

厚生労働省ホームページ引用

## 禁煙補助薬について

禁煙のための薬には「飲む」・「貼る」・「噛む」タイプの3種類あります。現在、飲み薬は販売停止となっているため、今回は、「貼る」と「噛む」タイプのお薬を紹介します。禁煙補助薬を利用すると、自力の禁煙に比べて禁煙に成功しやすくなると言われています。

ニコチンパッチ 	ニコチンガム 
禁煙を始めたときに現れるニコチン離脱症状(いろいろ、落ち着かない、集中困難など)に対して、たばこに代わって、ニコチンのみを体内に吸収させることにより、その不快症状を軽減し、摂取するニコチンの量を段階的に減らすことで、禁煙に導きます。	
身体に貼り、皮膚からニコチンを吸収するタイプ	口腔粘膜からニコチンを吸収するタイプ
医療機関で処方/薬局・薬店で購入可能	薬局・薬店で購入可能
 <b>ポイント</b> ・貼るだけなので簡単 ・効果が持続	 <b>ポイント</b> ・たばこを吸いたくなった時にいつでも使用できる ・ニコチン補充と同時に口寂しさもまぎらわせる



## 禁煙治療が可能な医療機関(大田原市内)

令和5年4月現在

医療機関名称	医療機関所在地	電話番号
小林内科外科医院	富士見 1 - 1606 - 265	0287-23-8870
那須中央病院	下石上 1453	0287-29-2121
河島クリニック	中央 2-9-32	0287-20-1192
高久内科医院	中田原 773-8	0287-48-6811

※受診前に必ず各医療機関にご確認ください。