

健康商談室 / 香烟①

关于“吸烟有害健康与提倡戒烟”的内容，我们曾在本刊第五期（平成 15 年 7 月号）的“健康商談室”中做过介绍。从这一期起，我们将在同一栏目里，再次就吸烟问题进行连载（连载内容选自“始于今日的健康日本 21”）。

无论吸烟与否，都会遭受到吸烟所带来的健康危害。据说，近年来想戒烟却心有余而力不足的“香烟中毒”者，正在增加。

想要戒烟，除了吸烟者本人的努力以外，其周围的人给予理解与协助也是十分重要的。无论您吸烟与否，都应该提高对于“戒烟”这种行为的认识。



两个“烟民”中，就有一个是“香烟中毒”者

所谓“香烟中毒”，指的是明知吸烟有害健康却戒不掉，不吸烟就受不了等、精神上对香烟依赖性极强的症状。厚生劳动省调查后发表的数据证实，有将近五成、大约 1,800 万“烟民”，都属于“香烟中毒”者。另有报告指出，开始吸烟的时期越早，越是容易产生“香烟中毒”症状。

测试一下你对香烟的依赖程度 !!

问	答	得分
1 起床几分钟之后抽第一支烟？	5 分钟以内 6~30 分钟以内 31~60 分钟 61 分钟之后	3 分 2 分 1 分 0 分

健康相談室／たばこ①

「タバコの害と禁煙のすすめ」については、本誌第 5 号（平成 15 年 7 月）の「健康相談室」でも取り上げていますが、再度、この欄で今号から連載（「今日から始める健康日本 21」からの抜粋）することとします。

たばこの害は、吸う人にも吸わない人にも及びます。最近では、たばこをやめたくてもやめられない「たばこ依存症」の人が増えているそうです。

禁煙は本人の努力だけでなく周りの人のサポートも大切。たばこを吸う人も吸わない人も、禁煙に対する意識を高めていきましょう。

喫煙者の 2 人にひとりが「たばこ依存症」

「たばこ依存症」とは、たばこは健康に悪いとわかっていてもやめられない、たばこなしではいられないなど、精神的な依存が深く強い症状をいいます。厚生労働省の調査では、喫煙者の約 5 割近い 1,800 万人の人が「たばこ依存症」であると発表。早い時期にたばこを吸い始めた人ほど依存症になりやすいと報告しています。

あなたのたばこ依存度をチェック !!

質問	回答	得点
1 起床後、何分で最初の喫煙をしますか？	5 分以内 6~30 分 31~60 分 61 分以上	3 点 2 点 1 点 0 点
2 寺院や図書館、映画館など、喫煙を禁じられている場所で禁煙することが難しいです	はい いいえ	1 点 0 点

2	在寺院及图书馆、电影院等禁烟场所，您是否会为不吸烟而犯难？	是的 不是	1 分 0 分
3	在一天的吸烟时段里，最难抗拒的是哪段时间？	早晨的第一支烟 其它时间	1 分 0 分
4	您一天抽多少支香烟？	31 支以上 21~30 支 11~20 支 10 支以下	3 分 2 分 1 分 0 分
5	与其它时段相比，是不是起床后的几小时里，抽烟抽得最多？	是的 不是	1 分 0 分
6	即使卧病在床，是不是也要吸烟？	是的 不是	1 分 0 分

你的香烟依赖度

您的总分	【依赖度较低】 0~3 分	【依赖度一般】 4~6 分	【依赖度较高】 7~10 分
分数			

根据“ファガストローム香烟依赖度测试”

吸烟有百害而无一利

无论您吸烟与否，都应该了解吸烟对于健康的危害性。

吸烟对于健康的危害性，您了解多少呢？

癌症是日本死亡率最高的疾病。据医学调查证实，香烟与多种癌病的发生，有着密切的关系。它被证实会导致心绞痛及心肌梗塞、牙龈炎、骨质酥松症、老化的加快甚至会影响到胎儿的成长……。香烟给健康所带来的危害，不胜枚举，正可谓“百害”之首。因此，我们更需要对吸烟有害健康的知识予以把握，以便三思而后行。

か？			
3	1 日の喫煙のなかで、 どれが一番やめ難い ですか？	朝、最初の 1 本 その他	1 点 0 点
4	1 日に何本吸います か？	31 本以上 21~30 本 11~20 本 10 本以下	3 点 2 点 1 点 0 点
5	他の時間帯より、起床 後数時間に多く喫煙し ますか？	はい	1 点 いいえ 0 点
6	ほとんど 1 日 中、床 に伏している 病気の 時も喫煙しますか？	はい	1 点 いいえ 0 点

あなたのたばこ依存度

あなたの 合計点数	【依存度 低い】 点	【依存度 普通】 4~6 点	【依存度 高い】 7~10 点
	0~3 点	4~6 点	7~10 点

(「ファガストロームたばこ依存度テストによる」)

ひやくかい いちり
たばこは 百害あって一利なし

吸う人も、吸わない人も、たばこの害について、よく知っておきましょう。

たばこの害について、どのくらいご存じですか？

日本人の死因の第 1 位はがんですが、たばこは多くのがんの発症にかかわっていることが調査結果でも明らかになっています。狭心症や心筋梗塞、歯周病、骨粗しょう症、老化の促進、さらに生まれてくる子どもへの影響……。あげればきりがないほど、からだへの害をもっていることが指摘され、まさに“百害”的なもと。だからこそ、たばこの害について多くの知識をもち、自分なりに考えて行動することが必要なのです。

飘散在空中的烟雾，其有害物质的含量更大

香烟中的有害物质，其实更多的是隐藏于飘散在我们周围的烟雾之中的。吸烟者在吸烟的时候，“烟”已经通过过滤嘴得到了过滤，而飘散在空中的烟雾，却没有经过过滤，因此有害物质便原封不动地留在了其中。这种烟雾里的成分，有的含有高达 50 倍的致癌物质，所以，吸烟的时候，应该考虑到会影响他人的健康，最好别忘记也替别人想想。

说戒烟，就戒烟

平成 14 年度实施的国民营养调查显示，日本男性中有 43.3%、女性中有 10.2% 的人有吸烟习惯。另外，据厚生劳动省调查，在这些“烟民”当中，想要戒烟、或是想减少吸烟支数的人，达到了六成以上。人们之所以“明知故犯”，就是因为尼古丁使其上了瘾、或是对香烟产生了极强的精神依赖。因此，在戒烟的过程中，不畏失败、反复挑战的精神亦是十分重要的。

戒烟门诊

平成 10 年，因肺癌死亡的人数超过了胃癌的死亡人数，成为癌症死亡的最大病因。肺癌患者急剧上升的原因，被认为是以往吸烟行为所带来的影响。但是无论有着怎样冗长的吸烟史，一旦戒烟，那么罹患肺癌的危险性就会大大降低，所以请您务必戒烟。要是您对自身戒烟的毅力缺乏自信的话，可以前往医院或设在医院内的“戒烟门诊”接受治疗。医院不仅会给您开尼古丁口香糖及尼古丁药贴（注 1），而且有越来越多的医院已开始开展戒烟指导，所以效果或许会比您一个人“孤军奋战”来得好一些。只

たばこの有害物質は、漂う煙のほうが多く含まれます。

たばこの有害物質は、周囲に流れる煙のほうが、より多く含まれます。吸い込む煙はフィルターを通してますが、漂う煙はフィルターを通さないため、有害物質がそのまま漂うからです。こうした煙の成分には、発がん物質を 50 倍近くも含むものもあり、周囲の人の健康も脅かしていることを頭にいれて、周囲への配慮を忘れないようにしましょう。

思い立つたら即、禁煙

平成 14 年度の国民栄養調査によると、男性 43.3%、女性 10.2% に喫煙習慣がみられます。また、厚生労働省の調査では、禁煙したい、本数を減らしたいと思っている人は、喫煙者の 6 割以上にのぼるそうです。「わかってはいるけどやめられない」のは、ニコチン中毒や精神依存が深くかかわっているから。ですから、禁煙は失敗にめげずに何度もチャレンジする心意気が大切です。

禁煙外来

平成 10 年、肺がんによる死者数が胃がんを抜き、がんの中で死因のトップになりました。肺がん急増の原因是過去の喫煙の影響とされています。しかし、どんなに長くたばこを吸っていても、禁煙すれば肺がんの危険性はぐっと減るので、ぜひとも禁煙を。自分ひとりでは自信のない方は、病院や医院に設けられている「禁煙外来」を訪れてみては。ニコチンガムやニコチンパッチ（注 1）を処方するだけでなく、禁煙指導をしてくれるところが増えているので、ひとりで頑張るより効果的かもしれません。ただし保険はきかない（注 2）ので、ご注意を。（続く）

是医疗保险不适用于这种“戒烟门诊”（注 2），这一点敬请各位留意。（未完待续）

摘自 [《始于今日的健康日本 21》]

(注 1) 克服尼古丁依赖症的方法

现在，日本国内允许被使用的制剂有尼古丁口香糖和尼古丁药贴两种。其概要如下：（若是在使用尼古丁制剂的同时仍继续吸烟的话，便会很容易导致尼古丁过量症的发生，而且也会给戒烟造成阻碍，敬请各位注意）

	尼古丁口香糖（商品名称：ニコレット）	尼古丁药贴（商品名称：ニコチネル TTS）
购买方法	在各药店有售（需要专家指导）	在各医疗机关开处方
使用方法	烟瘾上来时，便口含尼古丁口香糖并咀嚼数次，之后将其置于牙齿与脸颊之间约五分钟。这样反复进行数次，经过 30~60 分钟，让含在口香糖中的尼古丁通过脸颊粘膜慢慢被吸收到体内。在三个月的时间里，逐渐减少口香糖的用量。	尽量避开体毛较多或有伤的部位。另外，为了防止贴处出现红肿、过敏现象，最好每天更换贴处，避免贴在同一部位上。
副作用	口腔炎、咽喉疼痛、味觉异常、头疼、头晕、脸部发热、反胃、烧心、腹泻、心悸、出冷汗等	过敏性症状（低血糖、心跳加快、呼吸困难、荨麻疹、血管浮肿等全身症状）、贴处红肿、发痒、出疹子、失眠、做恶梦、头疼、头晕、脸部发热、反胃、烧心、腹泻、心悸、出冷汗等
禁忌使用者	急性心肌梗塞、严重心绞痛及脉律不齐患者、孕妇、有颞颌关节疾患及镶有假牙的人。	急性心肌梗塞、严重心绞痛及脉律不齐患者、孕妇、中风过后不久的人

(注 2) 戒烟治疗适用于健康保险！？

去年 11 月，《朝日新闻》刊登了一篇题为“戒烟治疗可适用于健康保险”的文章。其概要如下：

[「今日から始める健康日本 21」（（株）社会保険出版社発行）より抜粋]

(注 1) ニコチン依存克服法

現在、日本国内ではニコチンガムとニコチンパッチの 2 種類の製剤の使用が認められています。その概要は以下のとおりですが、ニコチン製剤を使用しながらタバコを吸うとニコチン過量症状が出やすくなり、禁煙もうまくいかなくなりますので、ご注意ください。

	ニコチンガム（商品名：ニコレット）	ニコチンパッチ（商品名：ニコチネル TTS）
入手方法	薬局で購入（専門家の要指導）	医療機関で処方
使用方法	タバコを吸いたくなったらガムを口に含んで数回噛んだ後、約 5 分間、歯と頬の間に置く。これを繰り返して、30~60 分間でガムに含まれるニコチンを頬の粘膜から体に少しずつ吸収させる。3カ月をめどに徐々にガムの量を減らしていく。	体毛の濃い場所や傷のある部分を避けて貼る。また、かぶれを防ぐため、貼る場所は毎日変えるようにする。
副作用	口内炎、咽頭痛、味覚異常、頭痛、めまい、ほてり、むかつき、胸焼け、下痢、動悸、冷や汗など	アナフィラキシー様症状（低血圧、頻脈、呼吸困難、じんま疹、血管浮腫等の全身症状）、かぶれ、かゆみ、発疹、不眠、悪夢、頭痛、めまい、ほてり、むかつき、胸焼け、下痢、動悸、冷や汗など

① 8 日、厚生劳动省制定了由医生指导进行的戒烟行为，定位为“治疗”行为的方针，并规定属于公共医疗保险的支付对象。

② 据预测，被认为是导致罹患以肺癌为首的心肌梗塞及中风等生活习惯病的元凶一吸烟行为若是能够获得减少的话，那么 15 年后至少会有 1,846 亿元的医疗费被节省下来。

③ 此方案已在 9 日召开的中央社会保险医疗协议会上出笼，经对保险所适用的医疗内容进行探讨后，预计在 2006 年 4 月正式实施。

④ 医疗保险所涉及的对象为渴望编制戒烟疗程、并经尼古丁依赖度测试被判定为香烟“中毒者”的人。厚生劳动省所实施的模拟治疗为：二或四个星期去医院接受一次心理辅导，此外还要做一种在皮肤上贴药贴来吸收体内尼古丁的替换治疗。预计一个疗程大致为 3 个月，包括初诊在内，一共需要去医院接受五次治疗。

⑤ 迄今为止，一部分医院自行开设了“戒烟门诊”。但由于这种门诊不在医疗保险范围内，所以患者需要负担所有的治疗费，其金额为一个月 3~4 万日元。若这种治疗被认为是医疗保险对象的话，那么患者只需负担其中三成（70 岁以上的人为 1~2 成）的费用便可。



使 用 禁 止 者	急性心筋梗塞、重篤な狭心症や不整脈のある者、妊婦、妊娠中の者、義歯の者	急性心筋梗塞、重篤な狭心症や不整脈のある者、妊婦、脳卒中を起こして間もない者
-----------------------	-------------------------------------	--

(注 2) 禁煙治療に保険適用！？

昨年 11 月の朝日新聞に「禁煙治療に保険適用」という記事が掲載されました。その概要は、以下のとあります。

① 厚生労働省は 8 日、医師による禁煙指導を「治療」と位置づけ、公的医療保険の給付対象とする方針を固めた。

② 肺がんをはじめ、心筋梗塞や脳卒中などの生活習慣病を引き起こすとされる喫煙を減らすことによって、15 年後の医療費は少なくとも約 1,846 億円抑制できるとみている。

③ 9 日の中 央社会保険医療協議会で提案し、保険を適用する治療内容を検討の上、2006 年 4 月の実施をめざす。

④ 対象は、禁煙治療プログラムを受けたいと希望する人で、ニコチン依存度テストで「依存症」と判定された人。同省のモデルでは、2 または 4 週間に 1 回通院してカウンセリングを受けるほか、肌にはったパッチからニコチンを吸収する置換療法を受ける。約 3 カ月で初診も含め計 5 回ほどの通院を想定している。

⑤ これまで、一部の病院が独自に「禁煙外来」を設けていたが、保険の対象ではないために全額が患者負担で、1 カ月あたり 3~4 万円かかっていた。保険の対象になれば、3 割の窓口負担（70 歳以上は 1~2 割負担）で済むようになる。