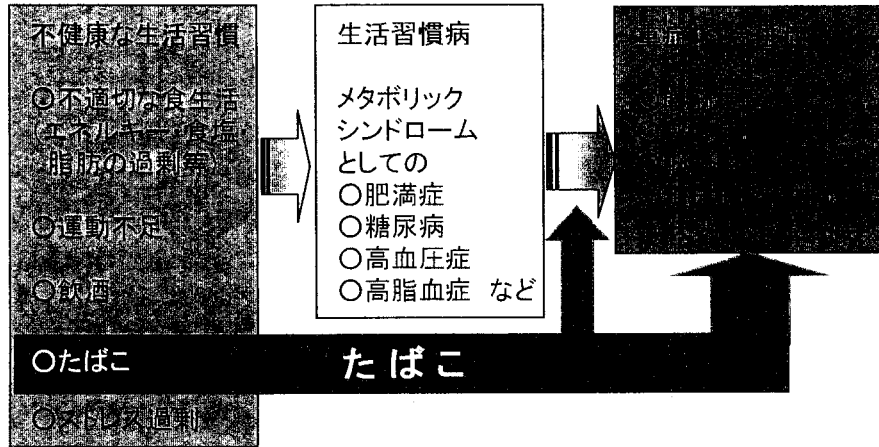


たばこ

喫煙はがんだけでなく脳卒中、心筋梗塞、慢性気管支炎、肺気腫など様々な病気の危険因子となります

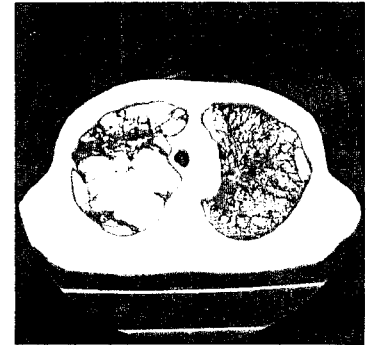
○喫煙により、脳卒中や虚血性心疾患のリスクが上昇します



○喫煙者にしよびよるたばこ病COPD(慢性閉塞性肺疾患)

COPD(慢性閉塞性肺疾患)とは・・・

慢性気管支炎・肺気腫など、肺への空気の流れが制約され、空気の出入りがうまくいなくなるために、せき、たん、息切れなどの軽症から始まり、重症になると呼吸困難を起こす病気の総称で、主に喫煙が原因で発症します



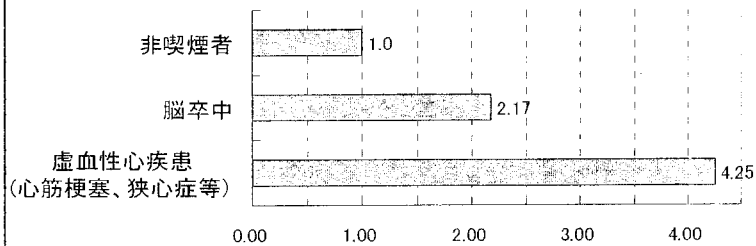
肺気腫患者の胸部CT画像
黄色部分で肺の機能低下が起きています

非喫煙者と喫煙者の肺の違い



循環器病による死亡

非喫煙者を1とした場合の喫煙者の死亡リスク(男性:21本以上/日)



禁煙したい方へ ~まず知っていただきたいこと~

- 喫煙は単なる嗜好や習慣ではなく、ニコチン依存症という「繰り返し治療が必要な慢性の病気」です。
- 自分1人で「がまん大会型」の禁煙をすることも可能ですが、一般に禁煙が長続きしなかったり、体重が極端に増加したりする場合があります。禁煙にあたっては効果が確認された禁煙のノウハウやニコチンパッチ、ニコチンガムなどの薬剤、医療従事者からのサポートを組み合わせる方が「楽に」「確実に」、そして「体重もあまり増加せずに」禁煙できます。
- 自分にあった禁煙方法について、まずは_____に相談してみましょう。

教材No. D-32

【教材のねらい】

・喫煙習慣は動脈硬化のリスクの1つでもあり、行動療法的アプローチが有効である。本人の禁煙に対する意識を確認した上で、関心のない人は情報提供にとどめ、関心がある・禁煙したいと思う人に禁煙を支援する事が必要である。本資料で喫煙が健康に及ぼす影響および禁煙にあたっての留意点を学び、実際の禁煙支援につなげることができる。

【資料の使い方】

本資料の活用の他、さらに保健指導実施者は禁煙を希望する人に対しより効果的な禁煙支援が行えるよう、厚生労働省において最新の科学的知見を踏まえて策定された「禁煙支援マニュアル」を活用し、「喫煙と健康」に関する健康教育を行うために必要な基礎知識や、実施方法、留意事項等について学習する。

また本資料中に、各保険者における禁煙支援が可能な保健指導者の連絡先を記入し使用する。

たばこの害を知っていますか？

あなたはどれだけたばこの害を知っていますか？

下記の項目について、知っていたら○、知らなかったら×を右の記入欄につけてみましょう。

- | | | |
|----|---|--------------------------|
| 1 | たばこ煙には200種類以上の有害物質が含まれている。 | <input type="checkbox"/> |
| 2 | たばこ煙の主な有害物質は、発がん物質、ニコチン、一酸化炭素、繊毛障害性化学物質である。 | <input type="checkbox"/> |
| 3 | たばこは肺がんの主な原因である（男性では70%）。 | <input type="checkbox"/> |
| 4 | 喫煙は肺がんのほか、口腔がん、喉頭がん、食道がん、胃がん、肝臓がん、すい臓がん、膀胱がん、子宮頸がんなどの原因である。 | <input type="checkbox"/> |
| 5 | 未成年者の喫煙は成人以上に害が大きい。 | <input type="checkbox"/> |
| 6 | たばこ煙は気管支喘息の誘因になる。 | <input type="checkbox"/> |
| 7 | 喫煙者は慢性気管支炎や肺気腫にかかりやすい。 | <input type="checkbox"/> |
| 8 | 喫煙者は心筋梗塞などの心臓病にかかりやすい。 | <input type="checkbox"/> |
| 9 | 喫煙者は脳卒中にかかりやすい。 | <input type="checkbox"/> |
| 10 | 喫煙者は胃潰瘍にかかりやすく、再発しやすい。 | <input type="checkbox"/> |
| 11 | 喫煙妊婦では低体重児が生まれやすく、妊娠の異常が起こりやすい。 | <input type="checkbox"/> |
| 12 | 喫煙は歯周病の原因である。 | <input type="checkbox"/> |
| 13 | 喫煙者はアルツハイマー病や認知症にかかりやすい。 | <input type="checkbox"/> |
| 14 | 喫煙者は皮膚の老化が非喫煙者より早く進行する。 | <input type="checkbox"/> |
| 15 | 喫煙者の平均寿命は非喫煙者より約3年短い。 | <input type="checkbox"/> |
| 16 | 副流煙（たばこの先端から立ちこめる煙）の方が主流煙（喫煙者が口から吸い込む煙）より有害性が高い。 | <input type="checkbox"/> |
| 17 | 受動喫煙でも肺がんにかかることがある。 | <input type="checkbox"/> |
| 18 | 両親（特に母親）の喫煙は新生児、幼児の肺炎やその他の呼吸器疾患の原因になる。 | <input type="checkbox"/> |
| 19 | 喫煙の依存性はニコチンによる。 | <input type="checkbox"/> |
| 20 | 禁煙すると時間が経つにつれ、危険性が低下する。 | <input type="checkbox"/> |

○が15個以上 : よくご存知です、たばこは吸わないようにしましょう

○が8-14個 : もう少し学習しましょう

○が7個以下 : しっかり覚えましょう

教材No. D-33

【教材のねらい】

・たばこの害についての本人の理解度を確認し、禁煙支援のアセスメントの際に活用する。

【資料の使い方】

・禁煙支援を始める前に本人から記入してもらう。