



経営者・従業員の為の 健康ひとくちメモ

(公財)福井県健康管理協会 県民健康センター副所長 田中 正樹



5月31日は世界禁煙デーです

世界禁煙デー

WHOは毎年5月31日を世界禁煙デーとして、健康を損ねるタバコの使用を減らすための呼びかけを行っています。今年はタバコのパッケージのコマーシャルデザインを禁止し、商品名、本数だけの地味なテキスト表示だけにすることを進めています。タバコ製品の消費を抑制することを目的としています。

日本のタバコのパッケージの中には若い女性をターゲットにして、キラキラ輝くピンク色のパッケージにしたり、スリムな形で見携帯電話を持つように見えるものまであります。



天使の顔をした悪魔

タバコは麻薬と同じような依存性があり、やめるのはとても難しいため、始めから吸わないこと、若い喫煙者を増やさないことが重要です。タバコは嗜好品ではなく死向品と考えて、お近づきにならない方が良いでしょう。

禁煙治療に関する注意点

現在、タバコをやめる時の辛さを軽減するために禁煙補助薬を利用することが可能です。ただし、禁煙治療に健康保険を適用するためには、以下の4点の要件を満たすことが必要です。

- ① ニコチン依存症のスクリーニングテスト(表1)で5点以上であること。
- ② ブリンクマン指数【1日喫煙本数×喫煙年数】が200以上であること。
- ③ 直ちに禁煙することを希望し、禁煙治療を受けることを文書により同意していること。
- ④ 初めて禁煙治療を受ける、もしくは前回の禁煙治療

タバコ依存症スクリーニング		1点	0点
1	自分が吸うつもりよりも、ずっと多くタバコを吸ってしまうことがありましたか。	はい	いいえ
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。	はい	いいえ
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。	はい	いいえ
4	禁煙したり本数を減らそうとしたときに、次のどれかがありましたか。(イライラ・神経質・落ちつかない・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)	はい	いいえ
5	上の症状を消すために、またタバコを吸い始めることがありましたか。	はい	いいえ
6	重い病気にかかって、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。	はい	いいえ
7	タバコのために健康問題が起きていることがわかっていても吸うことがありましたか。	はい	いいえ
8	タバコのために精神的問題が起きているとわかっていても吸うことがありましたか。	はい	いいえ
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。	はい	いいえ
10	タバコが吸えないような仕事やつきあいを避けることが何度かありましたか。	はい	いいえ

(表1) 5点以上の方は、ニコチン依存症と診断

から1年経過していること。
保険を使って禁煙にチャレンジ
 今までは、若年者の場合、喫煙年数が短いため、保険適用にならないケースが多くありました。しかし、平成28年4月からは、35歳未満の人では、喫煙本数と年数に関係なく、保険で禁煙治療を受けることができるようになりました。若い人たちも、今年こそ、禁煙にチャレンジをしてみましょう。