

## 禁煙補助薬やアプリも有効です!

たばこを吸うと、①ニコチンへの身体的依存、②喫煙習慣への心理的依存という2つの依存が生じるため、禁煙したくてもなかなか成功しないのです。

### 身体的依存

ニコチンが体内にある状態で、神経や体がバランスを取ってしまったため、ニコチンが切れてくるとイライラ等の症状が出てしまいます。

### 心理的依存

あるタイミングで喫煙することが習慣となり、吸わないと落ち着かなくなります。

身体的依存に対しては、**禁煙補助薬**が有効です。禁煙補助薬には、**パッチやガム**と**飲み薬**があります。心理的依存に対しては、**禁煙アプリ**が有効です。



皮膚や口腔粘膜からニコチンを吸収させ、イライラ等の症状を抑えながら無理なくたばこをやめていきます。薬局・薬店でも直接購入できます。



ニコチンの類似作用を持つ薬剤で、吸いたい気持ちを抑えるだけでなく喫煙による満足感も抑制します。医師が処方する薬です。



スマートフォンにインストールするアプリと、吐く息の一酸化炭素を測定し喫煙状況をモニタリングできる器械を組み合わせた製品です。**アプリからアドバイスを受けることで、心理行動面での禁煙サポートが得られます。**一部の禁煙外来で処方されており、3割負担の場合は7,500円ほどで半年間使用できます。

## 禁煙外来ってどんなもの?

禁煙外来では、一定の条件を満たせば保険で禁煙補助薬の処方を受けられ、医師や看護師のアドバイスも受けることができます。

何度も通院が必要?

禁煙外来は、**12週間に5回**の通院が基本ですが、一部を**オンライン診療**にできる医療機関もあります。

いくら費用がかかる?

保険診療:  
**13,000円～15,000円程度**  
自由診療:  
**40,000円～60,000円程度**

※禁煙アプリを使用すると、+7,500円程度。  
※薬局で禁煙補助薬を購入する場合は、禁煙までに2～3万円。(目安)

お住まいの自治体やお勤め先で、**治療費の全額・一部を助成**している場合もありますので確認してみてください。

どの病院でも受けられる?

保険適用の禁煙治療を受けられるのは、**一定の基準を満たす医療機関のみ**です。また、保険適用には要件があります。

※禁煙外来は予約制の医療機関が多いので、予めHP等をご確認ください。

保険適用となる要件や、東京都内の禁煙外来は

禁煙治療について 東京都



加熱式たばこの禁煙は?

**加熱式たばこの禁煙治療も、保険適用の対象**となっています。

アプリを使ってみたい

処方する医療機関は限られるため、**各医療機関にご確認ください。**

禁煙成功へのファーストステップ

# 卒煙を 考えよう!!

たばこの煙には、**250種類もの有害物質**が含まれており、喫煙は、**がんや心筋梗塞、脳卒中やCOPD(慢性閉塞性肺疾患)など、様々な病気**のリスクを高めます。

「いまさらやめてももう遅い」と思いますか? そう思うのはもったいない! 今からでも得られる**禁煙のメリット**や、成功率を高める**いまどきの禁煙ツール**をご紹介します。



令和8年3月発行 登録番号(7)201

編集・発行 東京都保健医療局保健政策部健康推進課  
東京都新宿区西新宿二丁目8番1号

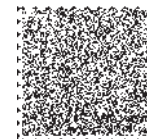
監修 中央内科クリニック院長 村松 弘康 先生

リサイクル適性(A)  
この印刷物は、印刷用の紙へリサイクルできます。

200  
古紙リサイクル率60%再生紙を使用

油系溶剤を含まないインキを使用しています。

東京都



# 今からでも、禁煙すると 体にも生活にも 良いことたくさん!

「いまさら禁煙しても意味がない」と思っている方、「禁煙、つらくなってきたな…」と感じている方、たばこを卒業するメリットをぜひ知ってください。

美容面でもメリットが!



- 肌ツヤが良くなる、シワの予防に
- 口臭が改善する
- 薄毛の予防にも
- 体や髪の毛からにおいが消える

禁煙すると、味覚と嗅覚が戻って食事が美味しくなったり、口寂しさから間食が増えたりします。体重が増えるのを心配される方もいますが、朝起きたら水を飲む、休憩中にシュガーレスガムを噛む、といった喫煙習慣を変える代償行動で、体重増加を防ぐことができます。

禁煙すると、  
すぐに多くの効果が  
出てきます!

一酸化炭素は  
酸素よりも200倍以上も  
ヘモグロビンと  
結合しやすく、  
酸欠状態になります。

8時間後

血中の一酸化炭素濃度が下がる。  
血中の酸素濃度が上がる。  
血圧が下がる。

24時間後

心臓発作の可能性が少なくなる。

数日後

味覚や嗅覚が改善する。  
歩行が楽になる。

2週間~3か月後

心臓や血管など、循環機能が改善する。

2~4年後

虚血性心疾患のリスクが、喫煙を続けた場合に比べて35%減少する。  
脳梗塞のリスクも顕著に低下する。

1年後

肺機能の改善が見られる。  
※軽度・中等度のCOPD (慢性閉塞性肺疾患)のある人

1か月後~9か月後

せきや喘鳴が改善する。  
スタミナが戻る。  
気道の自浄作用が改善し、感染を起こしにくくなる。

10~15年後

様々な病気にかかるリスクが非喫煙者とほぼ同等レベルになる。

5~9年後

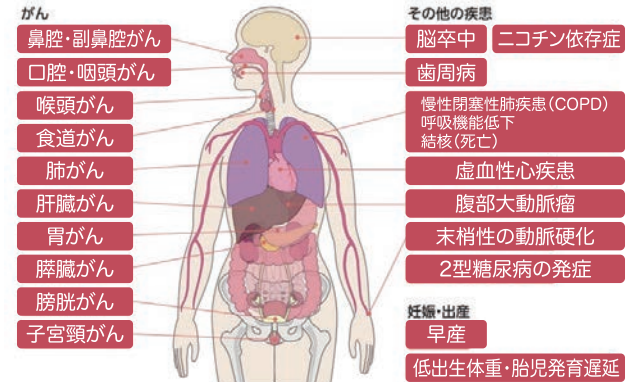
肺がんのリスクが喫煙を続けた場合に比べて明らかに低下する。

# 歯周病や認知症にも 喫煙習慣が影響しています!

たばこの煙や加熱式たばこの蒸気に含まれる有害物質は、口から喉を通して、肺で血液に取り込まれます。その血液は、脳・心臓・消化器といった内臓から、手足の毛細血管まで、全身に巡ります。

そのため、たばこによる健康への影響は全身に現れるのです。喫煙は全身のがんや脳卒中のほか、歯周病の原因にもなりますし、認知症や大腿骨骨折にもなりやすくなる可能性がありますとされています。

禁煙することで、これらの予防につながります。



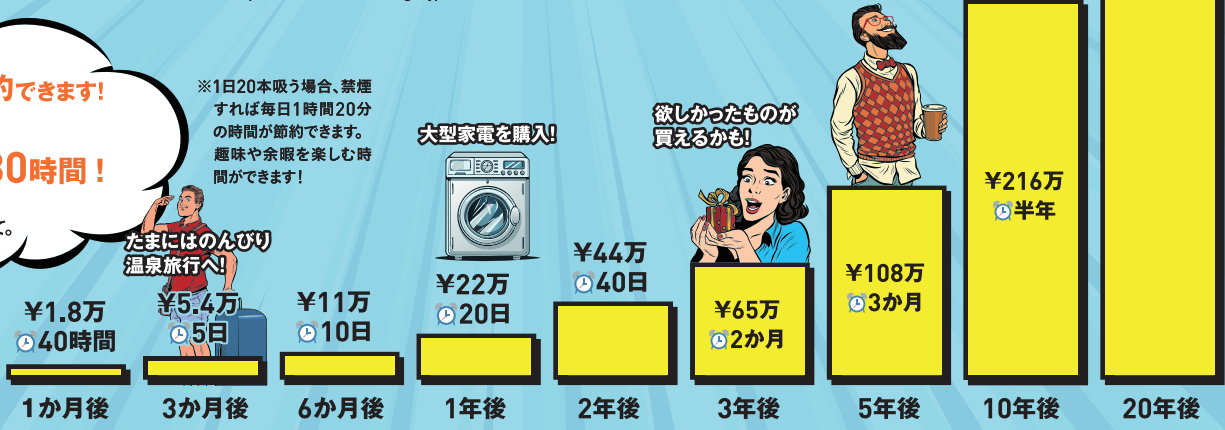
出典:「喫煙者本人の健康影響」(厚生労働省健康づくりサポートネット)  
(国立がん研究センター「喫煙と健康 厚生労働省 喫煙の健康影響に関する検討会報告書(平成28年8月)の概要を知りたい人のために」から転載)

出典:「禁煙の効果」(厚生労働省健康づくりサポートネット) (<https://kennet.mhlw.go.jp/information/information/tobacco/t-08-001>)

お金と時間が節約できます!  
禁煙して1年で  
約22万円と480時間!

たばこ1箱¥600、1本吸うのに4分かかるとして。

※1日20本吸う場合、禁煙すれば毎日1時間20分の時間が節約できます。趣味や余暇を楽しむ時間ができます!



# 加熱式たばこの煙(蒸気)にも たくさんの有害物質が!



加熱式たばこは、たばこ葉を加熱して発生させた蒸気を吸うたばこ製品なので、多くの有害物質を含みます。紙巻たばこと比較して健康被害が低減することを裏付ける十分なエビデンスはありません。

また、周りの人にも蒸気や呼気による受動喫煙が生じますので、紙巻たばこ同様、吸う際には周囲に受動喫煙を生じさせないよう配慮が必要です。喫煙禁止場所では加熱式たばこの喫煙もできません。