



2019年5月26日(日)
藤崎事務館

第25回
世界禁煙デー・宮城フォーラム
～禁煙宣言はオール宮城で！～

「宮城県医師会における禁煙推進活動」

～宮城県医師会禁煙宣言～

公益社団法人
宮城県医師会会長
佐藤 和宏

公益社団法人 宮城県医師会

宮城県医師会は
県民の健康を守るため
県民皆様をはじめ
行政や関係諸団体と連携協力し
保健・医療・福祉の向上に努めております。



宮城県医師会禁煙啓発ポスター



禁煙外来のご案内

禁煙外来のご案内

喫煙は単一の原因としては最大の健康障害因子です。タバコの煙にはニコチン、一酸化炭素をはじめ、約4000種類以上の化学物質が含まれており、この内200種類以上が有害物質とされています。その中には約40種類の発がん物質も含まれ、これらがタバコ病と総称される様々な病気を引き起こします。

タバコが体に悪いことを知らない人はほとんどいないでしょう。では、なぜやめられないのでしょうか。

「タバコがやめられないのは、意志が弱いから・・・」ではありません。強い依存性を有するニコチンによる薬物中毒の状態になっているために、やめられないのです。このニコチン依存症という身体の病気を、禁煙補助薬できちんと治療し、心理的依存についても各人各様の解決法を一緒に考えることで、禁煙は誰にでも必ずできます。

これからも長期間喫煙を続けて、病気になってしまったあとでやめるか、将来の健康を考えて今すぐやめるかは、あなたの気持ちひとつです。

遅すぎる禁煙はありません。禁煙できれば、多く



非喫煙者(1.0)と比較した喫煙者の死亡率(男性)

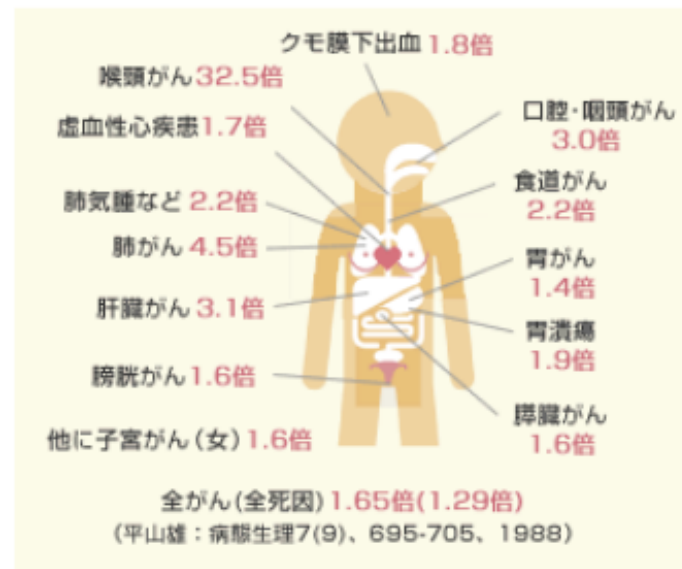


禁煙外来のご案内

これからも長期間喫煙を続けて、病気になってしまったあとでやめるか、将来の健康を考えて今すぐやめるかは、あなたの気持ちひとつです。

遅すぎる禁煙はありません。禁煙できれば、多くの病気のリスクから解放され、咳痰、息切れの改善や胃の調子が良くなるなど、体が健康に戻るのが実感できます。また、リラックスした精神、確かな自信、おいしい空気など、素晴らしい財産も手に入れることができます。

非喫煙者(1.0)と比較した喫煙者の死亡率(男性)



禁煙の効果	効果
20分	血圧が正常になる
8時間	血液中の酸素濃度が正常になる
24時間	心筋梗塞のリスクが減る
48時間	味覚、臭覚が回復し始める
2週間~3ヶ月	循環機能が改善、歩行が楽になる
1~9ヶ月	咳、疲労、息切れが改善する
5年	肺がんのリスクが半分に減る
10年	肺がんのリスクが非喫煙者と同程度になる

(米国肺協会資料)

禁煙外来のご案内

○ 治療内容


禁煙補助薬(ニコチンパッチ、または禁煙のための飲み薬)を使用し、その方に応じた禁煙治療を行っております。

ニコチンパッチ禁煙標準スケジュール



飲み薬による禁煙標準スケジュール





宮城県医師会環境保健研修会 ～加熱式タバコに関する研修会を開催～

平成30年2月24日午後3時
宮城県医師会館

「受動喫煙をめぐる最近の話題」
～新型タバコ問題も含めて～

東北大学 環境・安全推進センター
大学院医学系研究科産業医学分野
統括産業医・教授 黒澤 一 先生

かかりつけ医研修会

日本医師会テレビ会議システムを通じ中継動画配信
宮城県医師会館にて会員が受講

平成30年8月26日
日本医師会館
宮城県医師会館

「禁煙指導」

～かかりつけ医に不可欠な禁煙に関する知識～

公益社団法人 日本医師会
常任理事 羽鳥 裕 先生

9つの研修項目の1つに禁煙指導が入っている！



第2次みやぎ21健康プラン

3つの課題

- 1.食塩摂取量が多い
- 2.歩数が少ない
- 3.喫煙率が高い

第2次みやぎ21健康プラン

H25～H34（2013～2022）年度 概要版

県民みんなで
「スマートアクション」を実践しよう



県民一人ひとりが生きがいを持ち、充実した人生を健やかに安心して暮らせる健康みやぎの実現をめざして、重点目標を中心に今後の取組をより一層推進します。

加熱式タバコはシェアを急速に拡大
加熱式タバコに対する誤った情報



BAT (ブリティッシュ・アメリカン・タバコ・ジャパン) から新発売

仙台市限定発売

**glo (グロー) を
ゲットだぜ!**

Advertisement for glo heated tobacco by BAT. It features a silver heating device. The text 'BAT (ブリティッシュ・アメリカン・タバコ・ジャパン) から新発売' is at the top, '仙台市限定発売' is below it, and 'glo (グロー) を ゲットだぜ!' is in large red letters. The device is a sleek, cylindrical silver unit.

禁煙宣言

公益社団法人 宮城県医師会

タバコの煙は、その有毒成分やニコチンの依存症などを通して、さまざまな病気や障害を引き起こし、多くの人々を不幸に導いています。寿命を短くし、身体を不自由にさせ生活の質を低下させているのです。そしてその治療や介護等による多大な経済的損失のみならず、社会的にも大切な人を失う等の大きな影響を与えています。

宮城県医師会は、日常の診療や地域の活動の場で、これらのタバコの煙とニコチン依存症の害を広く啓発します。また、すべての人、特に未来を担う子供たちが受動喫煙で健康被害をうけないよう、そして、すべての喫煙者が禁煙に取り組めるように働きかけます。私たち医療関係者は健康を守る職業人として禁煙を率先して実践します。

医学的にも社会的にも一層の取り組みを推進するべく、ここに、宮城県医師会は加熱式電子タバコを含むすべてのタバコについて禁煙宣言をいたします。

平成30年7月1日

禁煙宣言!

いま、この1本からやめます!!



禁煙宣言!

私の健康と、私の大切な人のために



禁煙宣言!

私の健康と、私の大切な人のために

公益社団法人
宮城県医師会

STOP! SMOKING

禁煙宣言

タバコの煙は、その有毒成分やニコチンの依存症などを通して、さまざまな病気や障害を引き起こし、多くの人々を不幸に陥れています。寿命を短くし、身体を不自由にさせ生活の質を低下させているのです。そしてその治療や介護等による多大な経済的損失のみならず、社会的にも大切な人を失う等の大きな影響を与えています。

宮城県医師会は、日常の診療や地域の活動の場で、これらのタバコの煙とニコチン依存症の害を広く啓発します。また、すべての人、特に未来を担う子供たちが受動喫煙で健康被害をうけないよう、そしてすべての喫煙者が禁煙に取り組めるように働きかけます。私たち医療関係者は健康を守る職業人として禁煙を率先して実践します。

医学的にも社会的にも一層の取り組みを推進するべく、ここに、宮城県医師会は加熱式電子タバコを含むすべてのタバコについて禁煙宣言をいたします。

公益社団法人 宮城県医師会

2017年8月29日

受動喫煙防止対策を強化・実現するための署名活動

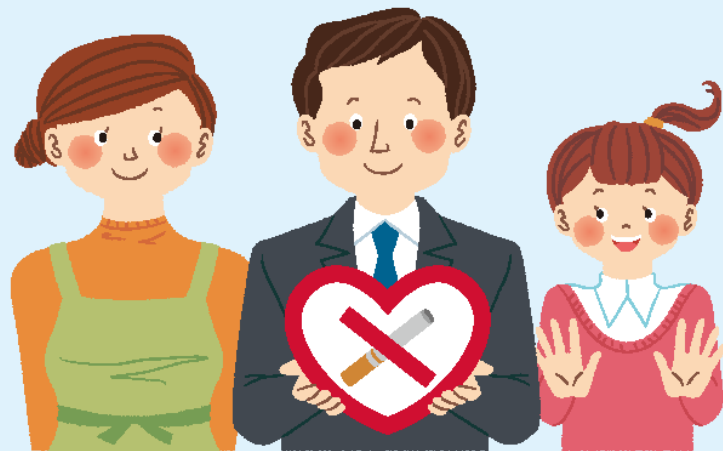
受動喫煙で起こる病気を防止するためには屋内完全禁煙を進めていくことが必要です。そのために例外規定や特例を設けることのない受動喫煙防止対策を強化・実践するための署名活動を日本医師会が日本全国に呼びかけ宮城県医師会も署名を集めました。

その結果2017年8月には264万人を超える署名が集まりました。

例外や特例を設けることのない受動喫煙防止対策の実践に向けて様々な活動を続けています。



日本医師会横倉義武会長



264万人を超える署名、 ありがとうございました。

私たちは国民一人ひとりの健康を第一に考え、
このたび受動喫煙の防止対策を強化するための署名活動を実施しました。
日本全国より2,643,023名(8月8日現在)のご署名をいただくことができました。

ここに皆さまに感謝を申し上げるとともに、
今後も例外や特例を設けることのない受動喫煙防止対策の実現に向けて、
さまざまな活動を続けてまいります。

受動喫煙を防ぐことは、あなたのそばにいる
大切な人を守るための「愛」です。



詳しくは▶

禁煙は愛

検索



健康ぶらざ

No.99

企画：日本医師会

禁煙は愛。

受動喫煙の健康被害を防ぎましょう。

夫が喫煙者の場合

たばこを吸わない妻の肺がん死亡率は、

非喫煙者夫婦の場合の2倍になるといふ報告があります。

あなたは大切な人に無理やりたばこを吸わせていませんか。

愛する人のためにも、たばこを止めましょう。

全館禁煙の医療機関や禁煙の指導をする医療機関も増えています。

どうしても禁煙できない人は、

医師による指導を受けてみませんか。



指導：大阪府立成人病センター調査部 部長 大島 明

平成13年5月5日

◆符合基準に適合し、患者さんにお見せください

健康ぶらざ

まだ吸ってるの?! —たばこと肺がん—

企画：
日本医師会

No.111

指導：東京医科大学第一外科教授 加藤 治文

たばこは肺の敵

たばこは人間の身体を確実にむしばんでいきます。まず第一に死亡数の非常に多い肺がんの最大原因であることです。次に肺の働きを低下させ、呼吸に困難をきたす「肺気腫」という病気を招くことです。たばこに含まれるタールの中にあるベンツピレンなど強力な発がん物質が肺がんを引き起こすのです。



たばこと肺がんの怖さ

肺がんは、他のがんに比べて治る率が非常に悪い病気です。わが国では年間約6万人が肺がんにかかり、約5万人が死亡します。肺がんの多くは無症状で進行しますので、症状が出て気づく時には手遅れのことが多い恐ろしい病気です。喫煙者の約半数は肺がんを含めた喫煙に関連した病気で死亡するとされ、たばこ1本吸うと5分30秒寿命が短くなり、非喫煙者より5、6年早死にするとされています。禁煙によって5～9年で肺がんのリスクは喫煙者の36%まで低下すると言われていますので、肺がんの予防には禁煙が大切です。

禁煙がはじめての一步

日本人の肺がんは欧米諸国に比べて少ないものの、ここ数年急増しています。喫煙習慣が長い人、1日の喫煙本数が多い人は、明らかに肺がんになる確率が高いのです。しかも、受動喫煙によって喫煙者の家族の肺がん発生率が高くなっています。

自分の、そして家族の健康のためにも、まず禁煙から始めましょう。



平成13年11月5日

◆符合基準に適合し、患者さんにお見せください

健康ぶらざ

No.118

企画:日本医師会

せきは禁煙サイン

ゴホンゴホンと痰をからませ
せきをしながらたばこを吸っているあなた！

そのせきはあなたの呼吸器からの痰煙拒否サインです。
気管支や肺の病気がも知れません。
呼吸の機能は20歳代をピークに年齢とともに低下していきま
す。その上たばこを吸って呼吸器に大きな負担をかけるのですから
機能低下のスピードを速めるばかりか、
呼吸器の病気にもつながってしまうのです。
肺がん発生の一要因でもある喫煙。
まずはたばこをやめましょう。

どうしても禁煙できない人は、
医師の指導を受けることをおすすめします。



指導:日本医科大学第4内科 教授 工藤 翔二

平成14年2月20日

◆禁煙は健康増進の重要なポイントです。禁煙指導を受けることをおすすめします。

健康ぶらざ

No.124

企画:日本医師会

当院は禁煙です。

喫煙を続けていては、治療の効果は上がりません。

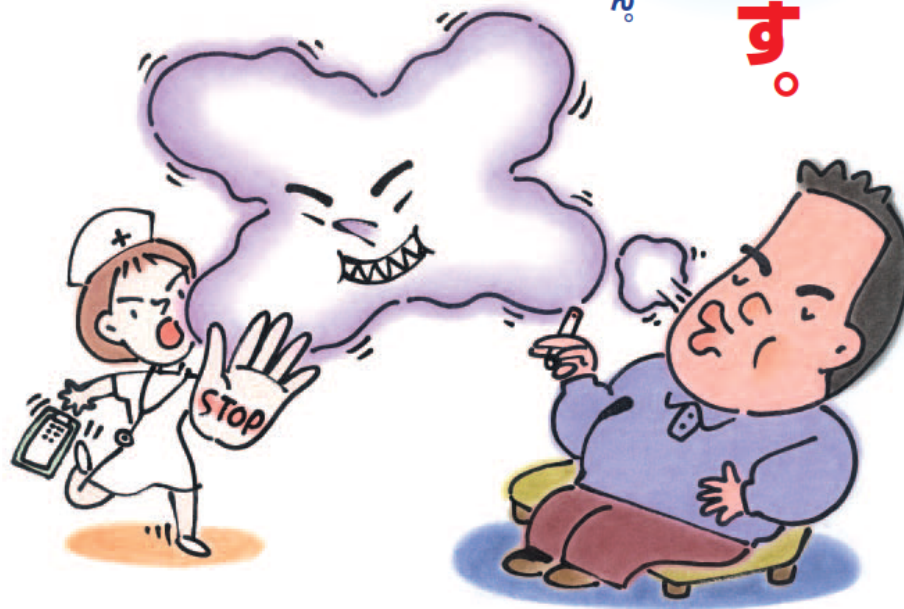
喫煙はがんをはじめ、呼吸器の病気や心臓病など、
さまざまな病気の原因の一つになります。
せっかく病院に來ても、喫煙の習慣を止めない限り、
これらの病気はなかなか治りません。

付き添いの方も、禁煙を厳守してください。

病院には呼吸器の病気はもちろん、
さまざまな病気の患者さんが治療に來ています。
これらの病気の人は受動喫煙の影響を特に受けやすいのです。

病院の待合室は、「禁煙とすべき場所」として
最も適している場所の一つです。

治療に來ている多くの患者さんのためにも、
病院の禁煙を徹底してください。



指導:日本医師会常任理事 櫻井 秀也

平成14年5月20日

◆禁煙は健康増進の重要なポイントです。禁煙指導を受けることをおすすめします。

禁煙推進に関する日本医師会宣言

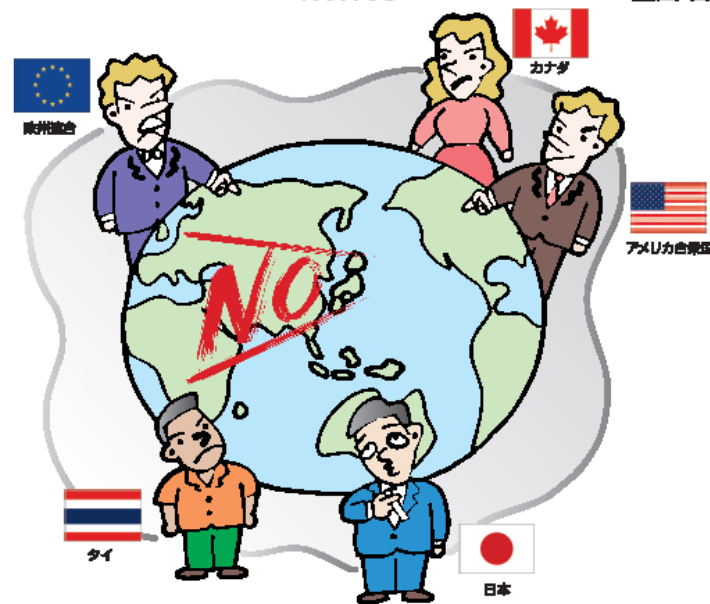
禁煙日医宣言

- 1 我々は、医師及び医療関係者の禁煙を推進する。
- 2 我々は、全国の病院・診療所及び医師会館の全館禁煙を推進する。
- 3 我々は、医学生に対するたばこの健康についての教育をより一層充実させる。
- 4 我々は、たばこの健康に及ぼす悪影響について、正しい知識を国民に普及啓発する。
特に妊婦、未成年者に対しての喫煙防止を推進する。
- 5 我々は、あらゆる受動喫煙による健康被害から非喫煙者を守る。
- 6 我々は、たばこの依存性があることを踏まえて、禁煙希望者に対する医学的支援のより一層の充実を図る。
- 7 我々は、禁煙を推進するための諸施策について、政府等関係各方面への働きかけを行う。



原案:日本医師会常任理事 櫻井 秀也

平成15年4月5日



たばこが体に及ぼす影響は深刻です。

日本のたばこに関する警告表示は、世界と比べて弱いことが指摘されています。

国名	注意文言／警告表示
日本	・あなたの健康を損なうおそれがありますので吸いすぎに注意しましょう。
欧州連合	・喫煙はがんの原因である。 ・喫煙は心臓病の原因である。 ・妊娠中の喫煙はあなたの子どもに有害である。
カナダ	・たばこは肺がんを引き起こす。 ・たばこは脳卒中の原因になる。 ・たばこ煙は赤ちゃんに害を与える。
アメリカ合衆国	・喫煙は肺がん、心臓病、肺気腫の原因であり、また妊娠を困難にする。 ・妊婦の喫煙は、胎児障害、未熟児出産、低出生体重児の原因となる。
タイ	・喫煙は肺がんと肺気腫の原因となる。 ・喫煙は心疾患の原因となる。 ・喫煙はおなかの中の赤ちゃんに害を及ぼす。

(たばこに関する警告表示の国別比較)

原案:日本医師会常任理事 櫻井 秀也

平成16年3月20日

健康 ぶらざ

早めの禁煙が効果的 —喫煙とCOPD—

企画：
日本医師会

No. 180

編者：順天堂大学医学部呼吸器内科 教授 福地 義之助

肺とCOPD

肺は呼吸によって血液中に酸素を補給し、一方、血液中の老廃物である二酸化炭素を逆のルートで排出します。これがガス交換といわれる仕組みで、生きていくうえで極めて重要です。

肺は呼吸のたびに外気に触れるので、悪い生活環境の影響を受けやすい臓器ともいえます。

COPD(慢性閉塞性肺疾患)とは、汚い空気などの影響で肺に炎症が起きて、息を十分に吐き出せなくなる進行性の病気です。慢性の咳、痰、体動時の呼吸困難などの症状を引き起こし、生活の質を著しく低下させます。



たばこの深い関係

COPDの患者さんの90%以上が喫煙者であることが報告されています。COPDは60歳以上の男性に多く、日本では500万人以上の患者さんがいるといわれています。しかし最近では若い人の喫煙率が高いことと関係して、若い層での発症が目立ってきています。特に若い女性の喫煙者が多いので、将来は女性の患者さんも増える心配があります。年齢や性別を問わず、喫煙しないことが大切です。

万一たばこを吸っている場合は、咳、痰、息切れなどがなくても、できるだけ早く禁煙しましょう。高齢になってからでも禁煙の効果はありますが、COPDが重症化する前に禁煙の方が大きな効果が期待できます。

平成16年9月20日

◆喫煙の害を軽減するために、禁煙を勧められています。

健康ぶらざ

No.208

企画：日本医師会

絶対に吸ってはダメ!!

喫煙は、がんをはじめ、呼吸器の病気や心臓病など、さまざまな病気の原因の1つです。

たばこを吸い始める年齢が若いほど、

肺がんになりやすくなります。

また、たばこを吸うと、身長、体重なども

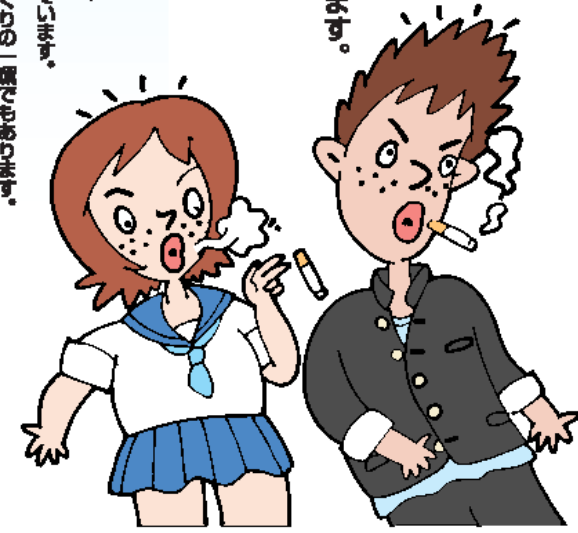
成長に悪影響があります。そして、持久力も低下します。

たばこには悪影響があり、吸い始める年齢

が若いほど、がんになりやすくなります。

吸い始めたときの健康被害

たばこを吸い始めたときから、呼吸器の病気や心臓病など、さまざまな病気の原因の1つです。また、たばこを吸うと、身長、体重なども成長に悪影響があります。そして、持久力も低下します。たばこには悪影響があり、吸い始める年齢が若いほど、がんになりやすくなります。



編者：日本医師会常任理事 土屋 隆

平成17年1月20日

◆喫煙の害を軽減するために、禁煙を勧められています。

健康 ぶらざ

やめよう!悪い習慣 —恐ろしいたばこの害—

企画:
日本医師会
No.244

編者: 日本医師会常任理事 内田 健夫

たばこを吸っていると…

たばこは癖になります。たばこを吸う人は、寝ている時を除くと30分ぐらいでニコチンが切れ、たばこを欲しくなり、なかなかやめることができません。何年もたばこを吸い続けると、肺がんやいろいろながんが発生しやすくなります。

肺の機能が低下して酸素がうまく取り込めず、少し動いただけでも息切れがし、酸素ポンプを放せなくなる人もいます。動脈硬化が起きたり、血液がドロドロになり、心臓の血管が詰まって心筋梗塞を引き起こす大きな原因になります。

成長期にたばこを吸うと、身長伸びが低下したり持久力が落ちたり、虫歯や歯周病の原因になるなど、一生にわたって影響が残ります。女性では妊娠しにくく、流産しやすかったり、赤ちゃんの発育が遅れる場合も出ます。



いろいろな損失が

1日1箱吸うと1年に約11万円、50年で約550万円もかかります。それだけでなく、病気になる仕事を休み、治療費もかかり、本人も周囲も大変です。

たばこによって病気になる人の治療費は1年間に約1兆3千億円、そのほかの費用も入れると7兆円以上になるといわれています。また、たばこは火事や事故の原因にもなり、大事な財産ばかりでなく、命まで失われることがあります。

さあ!たばこをやめましょう

たばこをやめるには、ニコチンパッチや禁煙ガムを使うと有効です。禁煙指導を行っている近くの医師や薬局に相談しましょう。

病院・診療所や学校などは、禁煙推進のために率先して敷地内全面禁煙に取り組むことが大切です。まず、医師や教師が禁煙しましょう。

◆持合室等でも指示し、患者さんにお知らせいただくことを。◆

平成19年5月20日

健康ぶらざ

No.497

企画: 日本医師会

電子タバコと禁煙の関係、どこ存じですか?

やめたくても、なかなかやめられないタバコ。タバコはニコチン、かんばらけでなく、心臓病、糖尿病、呼吸器疾患、癌の原因にもなるといわれています。

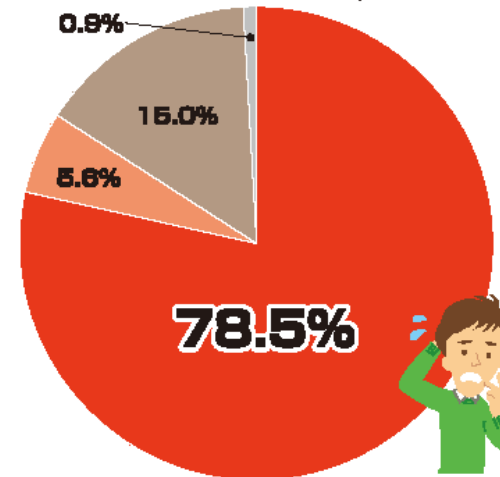
書かされたタバコに比べて、電子タバコは切り替える人もいますが、禁煙を電子タバコに置き換えるという研究結果や、禁煙の成功事例、電子タバコを常用しなくなった場合の約90%の「たばこを吸っていた者は禁煙指導を受けています」。

日本では条件を満たせば保険で禁煙治療が受けられます。費用は1回約1万3,000円〜1万6,000円、あなたのお好みのタバコに代わらなければなりません。

時間とお金を余資がなければ、心でも生活でもおくりだせません。自分の家族の健康のため、あなたに合った禁煙方法をぜひ利用してみてください。

来る2020年の東京オリンピック・パラリンピックに向け、禁煙指導の認知度も高まっている今が禁煙のチャンス! きれいな空気で「お・ま・め・な・い」にしたいですね。

- 5回以上禁煙した者 (n=1,231)
- 4週間禁煙
- 1週間禁煙
- 失敗
- 無回答



“自力で禁煙”より“禁煙外来”「3ヵ月で5回の受診」が成功の鍵

※1 日本医師会禁煙指導センター
※2 https://nhcnc.or.jp/press/20180220/20180220_03.html
※3 http://www.fda.gov/oc/ohrt/2017_1482 (aHR10.3380/ohrt14022017) ※4 禁煙外来の普及 (2018年1月発表)
※5 禁煙外来の普及 (2018年1月発表) ニコチンパッチや禁煙ガムを用いた禁煙指導の効果 (2018年1月発表)

編集: トータルヘルステクニク 代表 川合 厚子

平成30年2月20日

禁煙活動の推進

東京オリンピック・パラリンピックに向けて、国民にたばこの害を改めて伝え、受動喫煙防止対策の強化・実現を図ることを目的として、冊子『あなたのため、そばにいる人のため 禁煙は愛』を制作しました



禁煙活動の推進

冊子『あなたのため、そばにいる人のため 禁煙は愛』と同じ内容を、スマートフォンなどでもご覧頂ける形で、日医ホームページにも掲載しました。

受動喫煙をなくすためには、 100%禁煙だけが唯一の対策

POINT!

- たばこを吸う夫の妻は、肺がんリスクが1.3倍
- 喫煙者と同居する子どもの尿からはニコチン代謝物を検出

分煙しても完全にはたばこの煙の被害はなくなりません

一人でもたばこを吸っている人がいたら、家族全員の健康が害されることになります。たばこを吸う夫の妻は、夫からの受動喫煙がない人に比べて肺がんのリスクが1.3倍になり¹³⁾、家族に気を使って換気扇の下で喫煙していても、子どもの尿からは大量のニコチン代謝物が検出されたというデータ¹⁴⁾もあります。同じ空間でたばこの煙を完全にシャットアウトすることは、現実的には不可能です。大切な家族や周囲の人を守る手段はただひとつ、禁煙なのです。

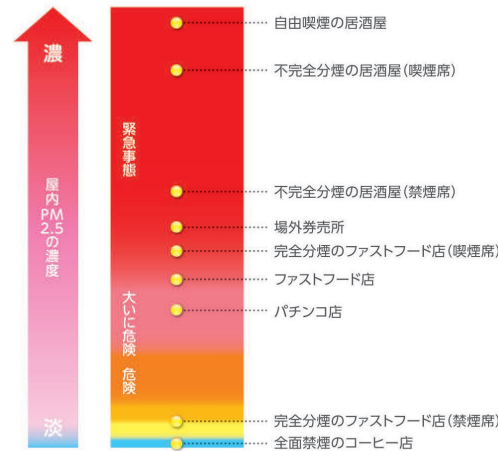
13) Kurahashi N, et al. Int J Cancer. 2008; 122: 653-7.
14) Johansson A, et al. Pediatrics. 2004; 113: e291-5.



ホテルや飲食店の従業員も リスクを負って働いています

今、受動喫煙で問題視されているのが、ホテルや飲食店などで長時間働く従業員の職業的な健康被害です。大学生や高校生など、未成年者がアルバイトとして働く店舗も多く、特に若い女性従業員が受動喫煙の影響を受けると、将来的に不妊や低出生体重児、出生後の乳幼児突然死症候群など、胎児や乳幼児にまで悪影響を与えます。日本が少子化の中で、子どもの健やかな成長を社会全体で支える環境をつくるためにも、諸外国で実施されているような法律・条令が制定され、国全体に全面禁煙の動きが広がることが求められています。

日本の飲食店やサービス業の屋内PM2.5の濃度と危険度



大気汚染の原因としてよく耳にするPM2.5は、直径2.5 μ m未満の微粒子。たばこの煙もPM2.5です。

日本禁煙学会 受動喫煙ファクトシート2 敷地内完全禁煙が必要の理由。2010 より作成

禁煙活動の推進

未成年者にも受動喫煙防止対策の重要性を知ってもらえるよう、平成30年度には夏休み期間中(8月8日～19日)、未成年者が多く集まる東京・渋谷のスクランブル交差点の大型スクリーン4面等を使って、動画を放映しました。





禁煙活動の推進



禁煙活動の推進



受動喫煙のない、
健康な未来へ。

改正健康増進法、東京都受動喫煙防止条例、2020年全面施行