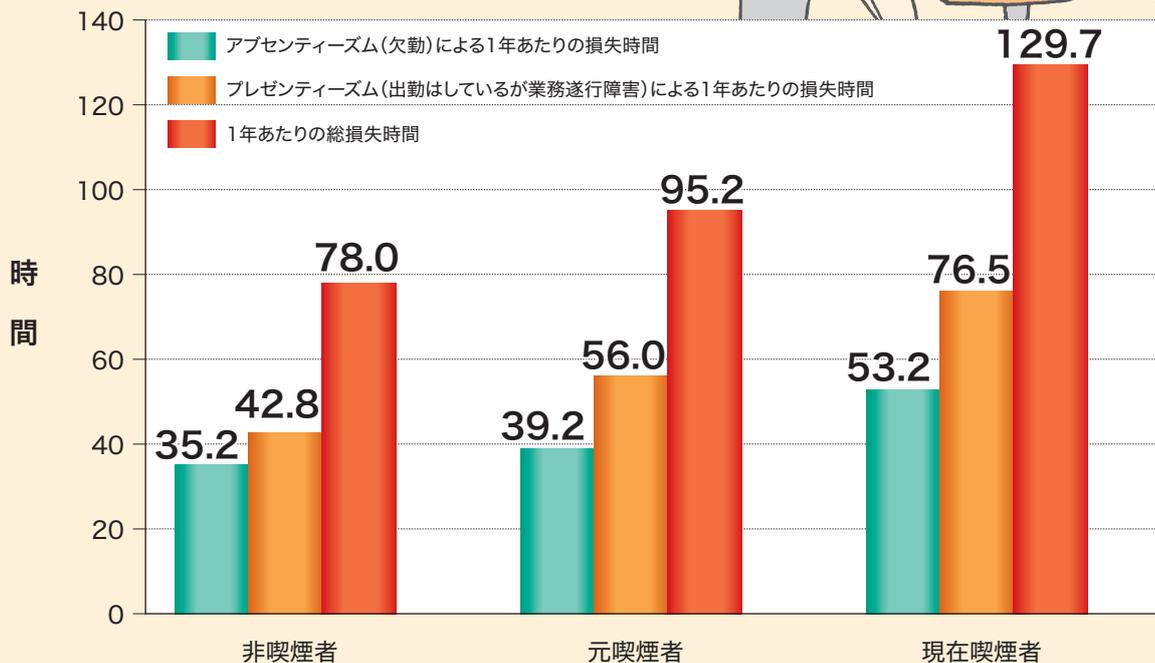


働く世代の禁煙を考える

喫煙による生産性損失時間

喫煙者のプレゼンティーズム(出勤はしているが仕事が通常通りにできない)による損失時間は年間76.5時間! 非喫煙者、元喫煙者と比べ最も多くなっています。アブセンティーズム(欠勤)も、喫煙者は非喫煙者に比べ年間で18時間も生産性損失時間が多くなっています。

喫煙による生産性損失時間
喫煙は年130時間のムダ!



禁煙でお金や時間がこんなに節約

まずお金が節約できます。たばこ1箱の値段を500円とすると1日1箱（20本）なら年間約18万円、2箱（40本）なら、約36万円の節約が出来ます。また時間も節約できます。1本吸うために職場等を離れる時間が5分としても、禁煙すれば1箱吸う人は1年間で約25日間、2箱吸う人は約50日間の時間を得ることができます。

禁煙で得るもの



お金の節約

1日**20本**: 500円×365日 = **182,500円!**

1日**40本**: 1,000円×365日 = **365,000円!**



時間の節約

5分×**20本**×365日 = **608時間** = **25日間!**

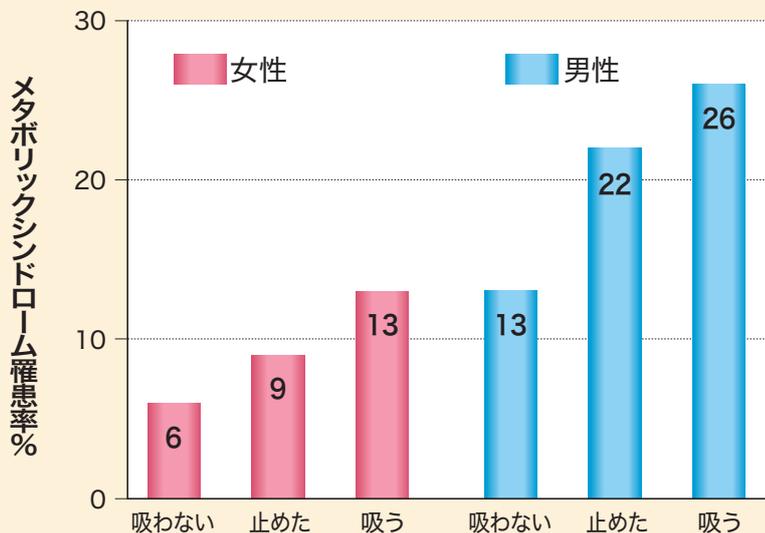
5分×**40本**×365日 = **1,216時間** = **50日間!**

メタボのリスクは喫煙で倍増

喫煙者は心血管疾患につながりやすいメタボリックシンドロームのリスクが非喫煙者に比べて2倍になっています。

たばこを吸うことで内臓脂肪が蓄積しやすく、HDL コレステロール（善玉コレステロール）も低下します。

(三井記念病院法定健診受診者)



労働安全衛生法が改正され(第68条の2)、 平成27(2015)年6月1日からすべての職場で 「受動喫煙防止対策」が事業者の努力義務となりました。

労働者の健康
障害防止という
観点から取り組
むべき

事務所だけでなく
工場も受動喫煙を
防止することが
義務化されました

事業者の努力
義務ではなく、
義務とすべき

喫煙室を設置しても以下の3つの理由により漏れを防止することは出来ません。

理由① ドアのふいご作用でたばこの煙が押し出される

理由② 喫煙者が退出する際の空気の渦によりたばこの煙が持ち出される

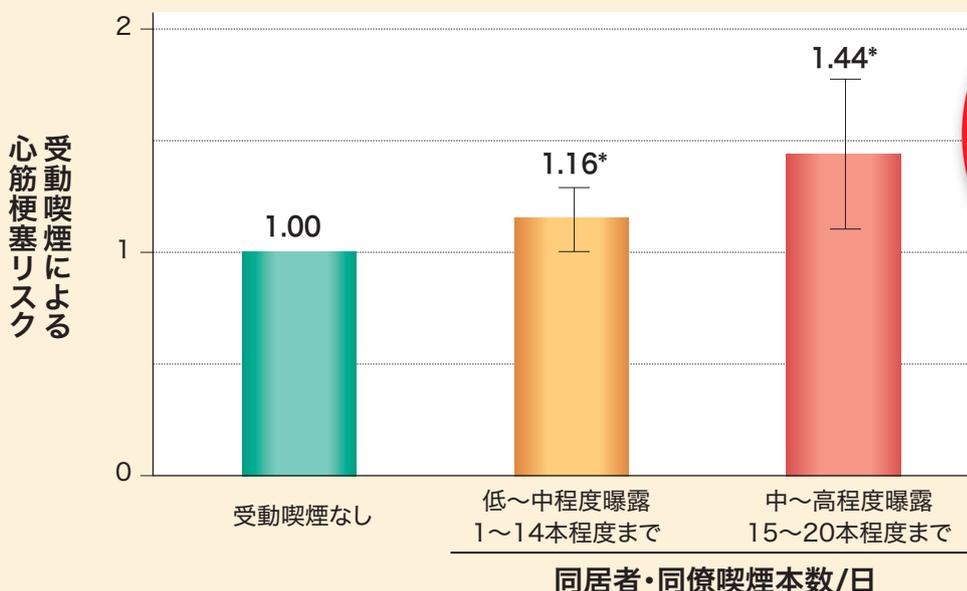
理由③ 肺の中に残っているたばこの煙が禁煙区域で呼出される

さらに、喫煙室の清掃業者の職業的な受動喫煙の原因にもなります。また、たばこの煙と一緒に冷暖房された空気を排気するため、年間10~20万円の電気代がかかります。

日本動脈硬化学会などが参加する「禁煙推進学術ネットワーク」では、「**屋内は完全禁煙**」とすることを推奨しています。

こんなに怖い受動喫煙 (同居者や同僚の喫煙で心筋梗塞のリスクが上昇)

受動喫煙で心筋梗塞や狭心症などの危険性が高くなることが分かっています。
また、吸わされるたばこ煙の量が多いほどその危険性が高まります。



受動喫煙とは

自らの意志とは関係なく、
周囲の人のたばこの煙を
吸わされることを
いいます。

(米国公衆衛生長官報告2006年版)
*は有意に高いことを示します。

ニコチン依存症のスクリーニングテスト

	設問内容	はい 1点	いいえ 0点
問1	自分が吸うつもりよりも、ずっと多くたばこを吸ってしまうことがありましたか。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
問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。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
問3	禁煙したり本数を減らそうとしたときに、たばこがほしくてほしくてたまたまなくなることがありましたか。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
問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)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
問5	問4でうかがった症状を消すために、またたばこを吸い始めることがありましたか。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
問6	重い病気にかかったときに、たばこ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。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
問7	たばこのために自分に健康問題が起きているとわかっているのに、吸うことがありましたか。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
問8	たばこのために自分に精神的問題が起きているとわかっているのに、吸うことがありましたか。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
問9	自分はたばこに依存していると感じることがありましたか。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
問10	たばこ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。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
		合計	<input type="text"/>

合計が5点以上で
ニコチン依存症と診断されます。

3種類の禁煙治療

条件が揃えば、
健康保険で
治療もできます。

ニコチン置換療法

1 ニコチンガム 2 ニコチンパッチ

薬局で購入

非ニコチン製剤(飲み薬)

3 バレニクリン

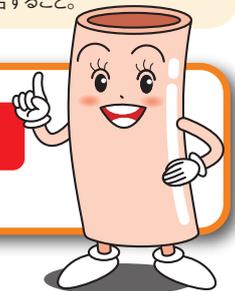
禁煙外来で保険治療

健康保険で治療できる条件は、患者が直ちに禁煙を望むこと、ニコチン依存症診断用のスクリーニングテスト(上記)を行いニコチン依存症と診断された者、35歳以上の場合は1日の喫煙本数と喫煙年数を掛けた値が200以上であること、治療方法に関しての説明を受けて治療に関する承諾書に署名すること。

日本動脈硬化学会HP

<http://www.j-athero.org/general/index.html>

動脈硬化の病気についてわかりやすく解説しています。



発行:一般社団法人 日本動脈硬化学会 禁煙推進部会

問い合わせ先:日本動脈硬化学会事務局(jas@j-athero.or.jp)