

「禁煙力」を高めるための方法

意志

薬剤

カウンセリング

脱メタバコ支援マニュアル

はじめに

第Ⅰ部 メタボリックシンドローム対策に禁煙は必須!

1. 喫煙は動脈硬化を促進する独立した要因
2. 喫煙とメタボリックシンドローム・糖尿病との密接な関係
3. 禁煙による健康面と経済面のダブル効果
4. 禁煙後の体重増加と検査値への影響

第Ⅱ部 特定健診・特定保健指導における禁煙支援の取り組み

1. 禁煙についての情報提供
2. 禁煙をテーマとした動機づけ支援・積極的支援
3. 減量をテーマとした動機づけ・積極的支援における禁煙の情報提供



大阪府医師会 生活習慣病予防リーフレット

【目的】

- 日常診療や健診の場で活用できる配布用教材の作成

【特徴】

1. メタボに限定していない
2. まず禁煙、そして食事と運動
3. 簡易な自己チェックが可能（食事、運動）

【作成および配布状況】

- 2009年5月完成
- 府医にて30万部印刷、64地区医師会に2500部ずつ配布

府医健康づくり推進委員会の2008年度事業として作成

大阪府立健康科学センターのホームページで公開



生活習慣病予防のための
「一無、二少、三多」
いらむ にしょう さんた

一無 たばこは吸わない。他人のたばこの煙を避ける。

二少 飲食を控える。

三多 喫煙は万病の元

—— メタボや糖尿病にも関係 ——

喫煙は、肺がんをはじめ多くのがん、狭心症や心筋梗塞、脳梗塞、くも膜下出血などの循環器の病気、慢性気管支炎や肺気腫、消化性潰瘍など、多くの病気の原因です。その結果、2005年現在、喫煙が原因で亡くなる人の数は、年間13万人以上ののぼり、8人に1人がたばこによって命を落としていることとなります。

最近では、喫煙するとメタボや糖尿病にもかかりやすくなることわかってきました。また、喫煙とメタボが重なると動脈硬化がさらに進み、狭心症や心筋梗塞、脳梗塞などの病気にかかりやすくなります。また、喫煙しなくても周りのたばこの煙を吸わされることにより、肺がん、虚血性心疾患、脳卒中などの病気にかかりやすくなることがわかってきました。

喫煙本数が多いほどメタボになりやすい
職域健診受診者、男性2994人(35~59歳)、7年間追跡

喫煙本数	メタボ発症率
非喫煙者	1.00
1~20本/日	1.14
21~30本/日	1.45
31本以上/日	1.59

(Nakanishi N, et al: Ind Health 43: 295-301, 2005)

「楽に」「確実に」「あまりお金をかけずに」
やめられます

薬に確実に禁煙するためには、医療機関で禁煙補助剤を使