

たばこ対策について

1. アンケートの講評
2. クイットライン（禁煙電話相談窓口）
3. がん専門病院向け禁煙パンフレット（参考）

がん対策情報センターたばこ政策研究部

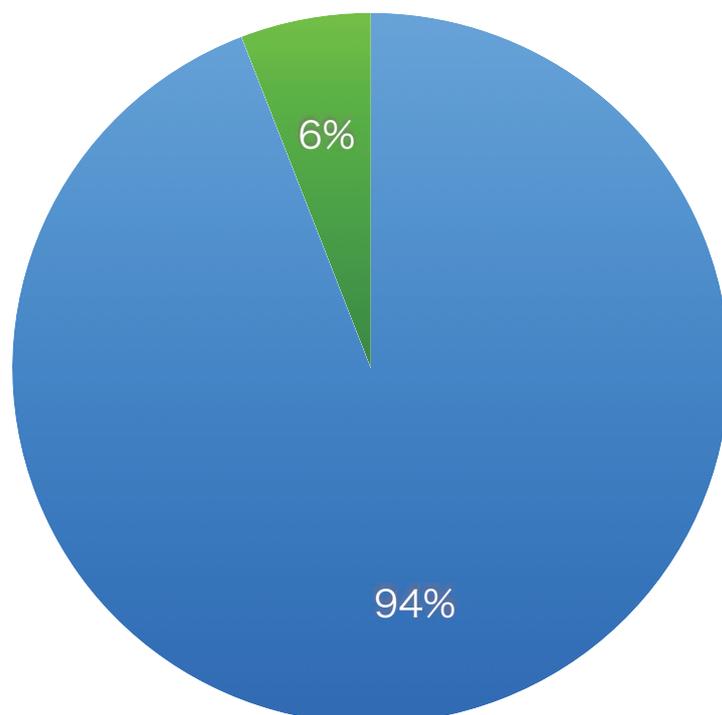
部長 望月友美子

ymochizu@ncc.go.jp

tel. 03-3547-5201 ext 1647 fax. 03-3547-8098

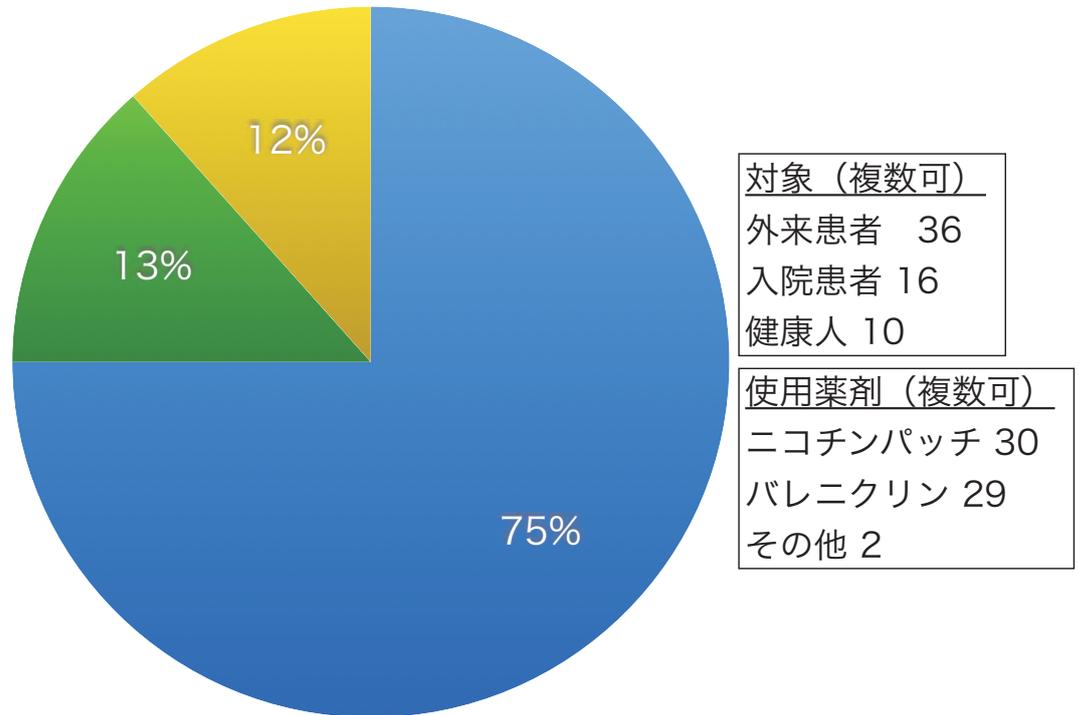
施設禁煙の状況

- 敷地内禁煙
- 建物内禁煙・喫煙所あり
- 建物内禁煙・喫煙所なし
- 喫煙は制限せず



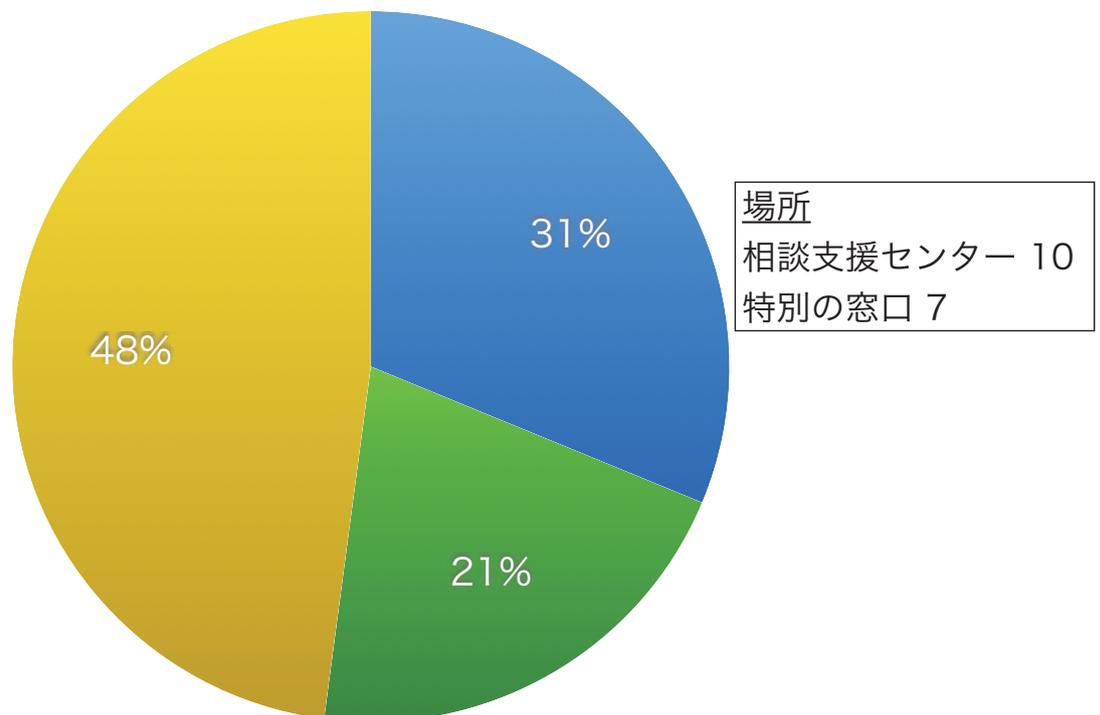
保険診療による禁煙支援

● 行っている ● 行っていないが行う予定 ● 今も将来も行わない



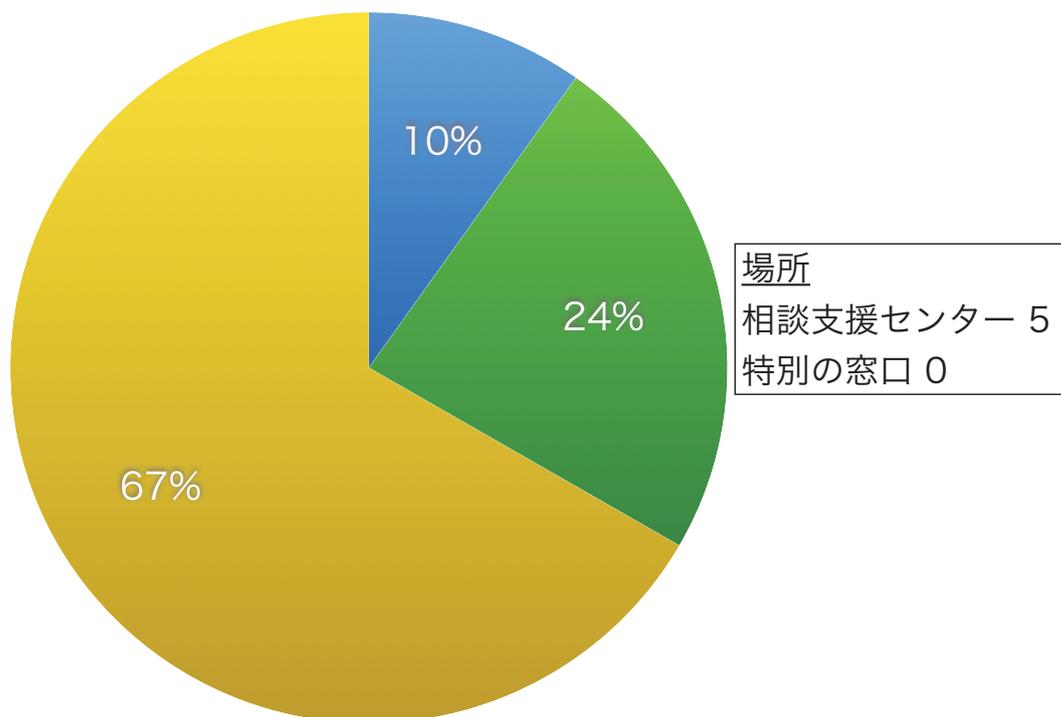
その他の対面禁煙相談

● 行っている ● 行っていないが行う予定 ● 今も将来も行わない



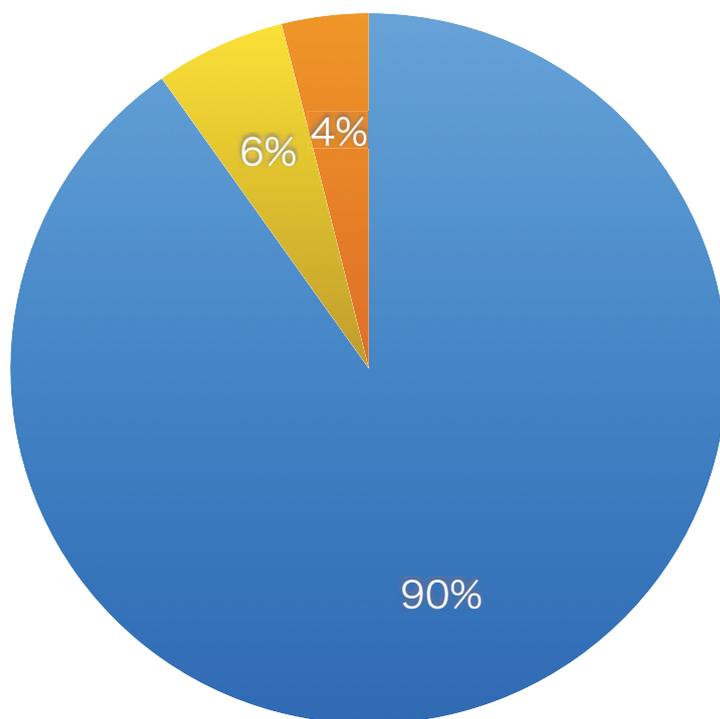
禁煙電話相談(クイットライン)

● 行っている ● 行っていないが行う予定 ● 今も将来も行わない



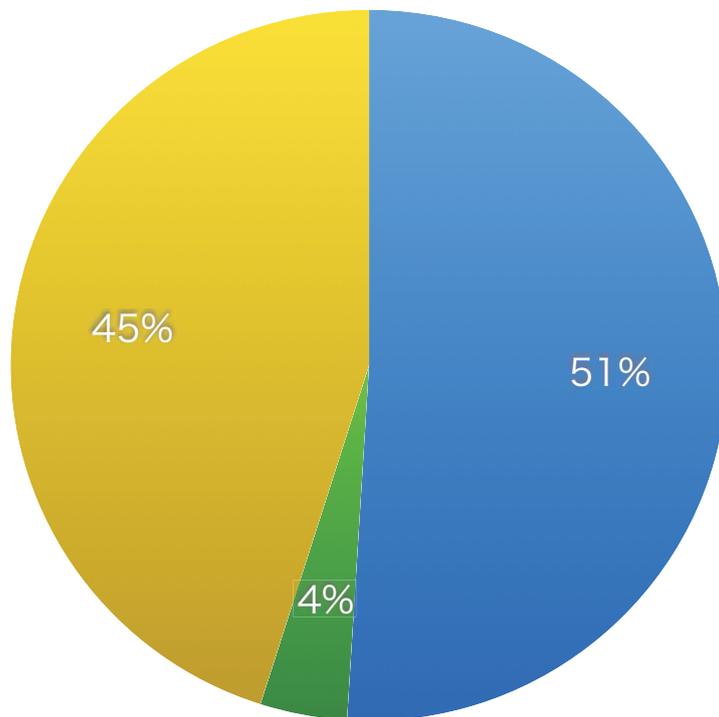
終末期の患者の喫煙

● 施設内禁煙なので許可せず ● 敷地内禁煙だが例外扱い
● 施設方針もたず現場の裁量 ● その他



クイットライン研修

● 利用する ● 間に合っている ● 分からない





National Cancer Center
国立がん研究センター

「がんの予防」には「禁煙」が一番。「がん治療」、「術後」の健康回復にも、
「禁煙」が、大切です。

国立がん研究センターに

無料 禁煙電話相談 (※相談は無料ですが通話料はかかります)

「クイット・ライン」が、 7月7日開設します。

※期間限定：7月20日まで

0570-060-100

毎日 10時～17時

タバコをやめられない方は「クイット・ライン」に、今すぐお電話を！
タバコをやめてもらいたいと思っているご家族やご友人の方もご相談を！

※本事業は、がん診療連携拠点病院における「たばこクイットライン（無料禁煙電話相談）」の普及とサービス向上のために、独立行政法人国立がん研究センターがトライアルとして実施するものです。ご相談は匿名でかまいませんが、相談における個人情報の取り扱い及び相談記録の活用、研究依頼に対する情報提供については、「がん情報サービス」の運用規定に準じます。詳しくは <http://www.ncc.go.jp> 禁煙クイット・ラインのページをご覧ください。ご不明の点は相談員にお問い合わせ下さい。

いつ、タバコやめますか？

国立がん研究センターの

**Quit
Line** 無料

タバコをやめたい人の 電話相談。

禁煙クイット・ライン

0570-060-100

国立がん研究センターが禁煙をすすめる3つの理由



国立がん研究センターは、**タバコフリー・ホスピタル**（敷地内全面禁煙病院）です。私たちが皆さまに禁煙をお勧めするのは、次のような理由からです。

1. タバコはがんの最大の原因です。喫煙はほとんどの部位のがんだけでなく、**心臓病や脳卒中、肺気腫などの危険性も高めます。**

そこで、主導的ながんの専門医療機関として、これらの深刻な病気の予防のために禁煙をお勧めします。

2. タバコはがんの治療を妨げます。手術の合併症の危険性を高めたり、化学療法や放射線療法の効果を下げ、さらに二次がんの危険性も高めます。

そこで、国立がん研究センターで診断と治療を受けるすべての喫煙する患者さんに、**がんの治療のために禁煙をお勧め**しています。

3. タバコは本人だけでなく周囲の方の健康も損ないます。受動喫煙により呼吸器や循環器の病気、**がんの危険性が高まります。**喘息発作の引き金にもなり危険です。

そこで、より快適で健康な環境で療養生活を送っていただくために、敷地内を全面禁煙としております。また、火をつけるタバコだけでなく、いわゆる**無煙タバコや電子タバコも使用を禁止**します。

国立がん研究センターでは、中央病院とがん予防・検診研究センターを受診する喫煙者の皆さまをサポートするために、禁煙外来を開設しております。是非、ご利用ください。また、皆さまの「禁煙体験談」をお待ちしております。

がん予防のためのたばこ政策推進基盤としてのがん専門医療機関を中核とした包括的な禁煙支援体制のモデル構築とその普及に関する研究班
(がん研究開発費23-A-51) 班長・班員一同

禁煙外来（保険診療）

月・火・水・木・金
毎日15時半～16時
(要予約)
担当医にお申し出下さい

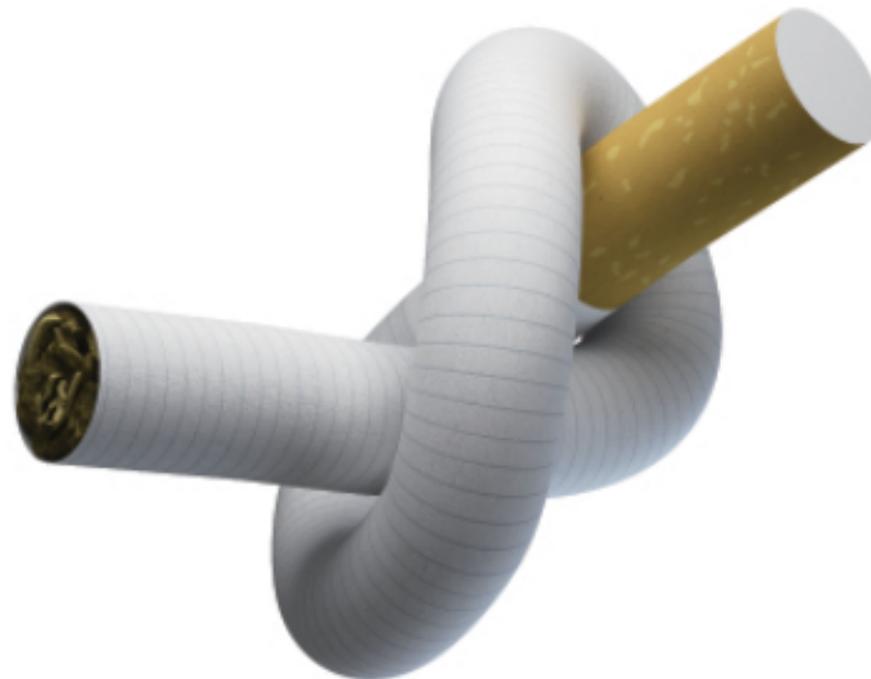
もっと詳しく知りたい方は

がん対策情報センター
「たばこ政策研究部」まで
専門家がお答えします
TobaccoInfo@ml.res.ncc.go.jp

がん予防は禁煙から、がん治療も禁煙から

快適禁煙生活のためのヒントとメニュー

タバコに、サヨナラ



タバコは百害あって一利なし！
ご自分だけでなく、家族や友人
にも禁煙を勧めましょう。

がん予防は禁煙から、がん治療も禁煙から

タバコ病（タバコが原因である病気）

たばこの煙には7000種類もの化学物質が含まれていて、そのうち200種類以上が人体に有害で、さらに70種類以上が発がん物質です。食品や空気、水、医薬品などは安全性の観点から様々な規制がされていますが、タバコだけは中身の規制がありません。このような毒の塊を毎日体の中に取り入れるのですから「百害あって一利なし」。



タバコが原因で年間13万人が亡くなる

タバコはがんの原因の3分の1を占めますが、それだけでなく、心筋梗塞や狭心症、脳卒中、肺気腫など、多くの重い病気の原因です。その他、妊婦や胎児への影響も深刻で、受動喫煙により周りの方、特に小さなお子さんの健康も損ねます。

喫煙者の皆さんが、体に悪いことが分かっているけれどやめられないのは、タバコに含まれるニコチンのなせるワザ。薬物依存と同じ仕組みで脳が操られてしまいます。

がんの患者さんがタバコを吸っていると、手術の合併症の危険が高まり、化学療法や放射線療法の効果が下がる、という深刻な影響があり、がんの治療の妨げとなることも分かってきました。

だから、がん予防には禁煙、がん治療にも禁煙が必要なのです。

(図：がん研究振興財団パンフレット “もう、「たばこ」はいいでしょう”)

いわゆるタバコ病は、皆さんの身近にある病気の多くを占めています



タバコを吸っていると、多くの病気にかかりやすくなり、時限爆弾を抱えるようなものです

タバコは、がんになってからも手術の合併症の危険を高め、化学療法や放射線療法の効果を損なうので、

・がんの診断をきっかけに禁煙に踏み切りましょう。



タバコで失うもの、禁煙で得るもの

タバコ代だけでなく病気の治療費や休業による損失を計算してみましょう。タバコ代を節約すれば、

- ・1箱440円を毎日吸う場合、1ヶ月で1万3200円！
- ・1年では何と16万円、海外旅行に行けるかも。



タバコをやめてよかったこと、トップ3

体調がよくなったなど健康面はもちろんですが、

- ・食事がおいしくなった（食べ過ぎ注意！）
- ・家族や同僚に喜ばれた（ほめすぎ歓迎！）
- ・喫煙場所を探さないで済むようになった

がんの患者さんや応援団の禁煙体験談を募集しています。
「私はこうしてやめました」「こんなことが役に立った」「禁煙してよかったこと」など
ファックスまたはメールでお寄せください。匿名可。
たばこ政策研究部 FAX: 03-3547-8098、Mail: TobaccoInfo@ml.res.ncc.go.jp

がん予防は禁煙から、がん治療も禁煙から

がん予防は禁煙から、がん治療も禁煙から

タバコフリー・ライフへの道

タバコフリーとは、タバコなしでも快適に生活できる自由を得ることです



長年タバコを吸い続けてきたので、タバコなしの生活が思い浮かべられない、ということはありませんか？それは「ニコチン依存症」かもしれません。あなたのニコチン依存を判定してみませんか？

がんの予防に禁煙はもちろんですが、禁煙はがんと診断されてからでも遅くはありません。がんの治療にも禁煙は特効薬なのです。

ニコチン依存症？（次の5つ以上があてはまる場合はニコチン依存症である可能性が高い）

- | | |
|---|---|
| 1 自分が吸うつもりより、ずっと多く吸ってしまうことがあった | 6 重い病気にかかって、タバコはよくないと分かっているのに吸うことがあった |
| 2 禁煙や節煙を試みて、できなかったことがあった | 7 タバコのために健康問題が起きていることが分かっているのに吸うことがあった |
| 3 禁煙や節煙したとき、吸いたくてたまらなかったことがあった | 8 タバコのために精神的問題が起きていることが分かっているのに吸うことがあった |
| 4 禁煙や節煙をしたとき、次のようなことがあった（イライラ、神経質、落ち着かない、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・体重増加） | 9 自分はタバコに依存していると感じることがあった |
| 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った | 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った |

禁煙の方法は、次の3つしかありません。

「自分の力を信じる」か、「お薬の力を借りる」か、「専門家の力を借りる」か。あるいはこれらすべてを組み合わせれば最強です。一度で成功できる人もいますが、何度かチャレンジすれば、どなたでも必ず禁煙にふみだせます。子供が自転車に乗れるようになるように！



自力で禁煙する

禁煙成功者の4人に3人は自力で禁煙できています。

- ・「思い立ったが吉日」、禁煙の日を決めましょう。
- ・お酒の場などでも喫煙の誘惑を断ち切りましょう。
- ・身近な家族や友人にも応援してもらいましょう。



薬局で禁煙する

禁煙時のイライラなど離脱症状をニコチン補給で和らげて、楽に禁煙できるお薬が町の薬局で買えます。

- ・ニコチンガム（ニコレット、ニコチネル）
- ・ニコチンパッチ（ニコチネル、シガノン）



医療機関で禁煙する（禁煙外来）

条件（※）を満たせば健康保険が適用されます。

- ・お薬は次の2種類から選択できます。
- ・ニコチンパッチ（ニコチネル）または
- ・内服薬（チャンピックス）

※次の条件を3つとも満たしていれば保険診療の対象になります。

- ①ただちに禁煙することを希望している方
- ②ブリンクマン指数（＝1日の喫煙本数 × 喫煙年数）が200以上の方
- ③ニコチン依存症スクリーニングテスト（左ページ）でニコチン依存症と診断された方

がん予防は禁煙から、がん治療も禁煙から

がん予防は禁煙から、がん治療も禁煙から

タバコとがん治療の深い関係

禁煙で体中の元気を取り戻して、がんの治療に立ち向かいましょう。

がんと診断されて直ちに禁煙した人には、医学的に大きなメリットがあります。

喫煙を続けると治療効果を低下させ、二次がん（※）を生じる可能性が高まるだけでなく、喫煙を続けると治療の副作用も悪化します。

ですから、禁煙はがんの予防だけでなく、がんの治療にも必要です。

入院中はもちろん、ご家庭に戻ってからも禁煙を続けましょう。がんの治療も禁煙も一人で頑張りすぎずに、ご家族や友人の方々にも協力してもらいましょう。

国立がん研究センターのスタッフも一丸となって、禁煙のお手伝いをいたします。

治療の種類と喫煙・禁煙の関係（－は悪影響、＋は好影響）

	手術療法	化学療法	放射線療法
喫煙	---	---	---
禁煙	+++	+	++

（※）二次がん

がん患者が喫煙を続けると、同じ場所や別の場所に二次性の原発がんができやすくなります。一つ目のがんの予後が良くても、喫煙で新たな原発がんが発生する確率が高まり、特に喫煙と放射線療法の組み合わせでその傾向は強まりますが、禁煙でその可能性は大幅に減ります。



手術療法

手術の種類に関わらず、喫煙は術後合併症の危険を高めます。また、心血管疾患、肺機能、免疫抑制、及び血管収縮によって創傷治癒（傷の治り）に喫煙は悪影響を及ぼしますが、禁煙により、これらの影響のいくつかが速やかに回復します。



化学療法

急性骨髄性白血病の導入化学療法を受けている患者が喫煙を続けると、重篤な肺感染症にかかる可能性が高まります。喫煙は様々な抗がん剤の心肺毒性を強め、抗がん剤によっては、肺線維症や拘束性肺疾患、心筋症などの危険性が高まります。



放射線療法

頭頸部がん放射線治療中も喫煙を続けた患者の粘膜炎の発症期間は、治療中もその後も禁煙を続けた患者に比べ2倍近く長くなります。広範囲の粘膜炎は外見を永久的に変えてしまう場合があり、また喉頭がんでは喫煙していると声の質が回復できません。

禁煙の治療薬（チャンピックス）によっては副作用として、吐き気や悪心、気分障害が強くなる場合があります。その場合は、がまんをしないで、すぐに担当医や薬剤師にお申し出下さい。

お薬の量や種類を変えることで、無理なく禁煙を続けられます。

がん予防は禁煙から、がん治療も禁煙から

がん予防は禁煙から、がん治療も禁煙から



Novel, Change and Challenge
革新への挑戦と変革

独立行政法人 国立がん研究センター

National
Cancer
Center

禁煙支援のセーフティネット

「クイット・ライン(禁煙電話相談)」期間限定開設

7月7日(月)から7月20日(日)まで

2014年7月4日

独立行政法人国立がん研究センター

独立行政法人国立がん研究センター(理事長:堀田知光、東京都中央区、略称:国がん)がん対策情報センター(センター長:若尾文彦)は、7月7日(月)から7月20日(日)までの期間限定で「クイット・ライン(禁煙電話相談)」をトライアルで実施いたします。

「クイット・ライン」は、諸外国では国レベルで実施されている禁煙支援で、国内でも2013年よりがん診療連携拠点病院の機能強化事業としてその普及とサービス向上が掲げられています。禁煙外来やOTC医薬品など有償の禁煙支援体制のみではフォローが十分ではなく、禁煙支援に関するセーフティネットとして、無料のクイット・ラインが既存の制度を補完する必要があります。しかし、拠点病院では人材確保や禁煙電話相談のノウハウ不足などにより、一部でしか導入が進んでいないのが現状です。

※「クイット」(Quit)とは英語で「やめる」という動詞。禁煙する、の意味に使われます。

がん対策情報センターは、拠点病院における禁煙支援のあり方をより具体的に検討、支援するため、わが国で実現可能かつ効果的なモデル構築を目指し、2013年にクイット・ラインのあり方を検討する専門家パネルを設置、この度、中間報告をまとめました。合わせて、国立がん研究センターで「クイット・ライン」をトライアルで実施することにより、より具体的な検討に役立てたいと思います。

たばこ政策研究部 http://www.ncc.go.jp/jp/cis/divisions/tobacco_policy/index.html

禁煙は、がんの予防だけでなく、治療や術後の回復にも有効であることが明らかです。「クイット・ライン」では、たばこをやめたいご本人だけでなく、やめてもらいたいと思うご家族からのご相談もお受けいたします。

「禁煙クイット・ライン」の概要

期間: 7月7日(月)~7月20日(日)の2週間(土日も対応)

時間: 10:00-17:00

電話番号: ナビダイヤル 0570-060-100

相談料: 無料(通話料はかかります)

対応者: 国立がん研究センターの専門家による研修を受けた複数の相談員

*継続対応が必要な相談者については、7月31日までメールによる支援を行います。*国立がん研究センターの患者さんでなくてもご相談をお受けします。
*がんの患者さんでなくてもご相談をお受けいたします。



【「クイット・ライン(禁煙電話相談)」の意義】

医療機関の収入につながる診療報酬点数表(各種医療の値段表)への「ニコチン依存症管理料」の収載により、全国約1万5000カ所の保険診療機関に、いわゆる「禁煙外来」が開設されています。しかし、喫煙率の高い禁煙をしなければならない方が、仕事をしながら外来を受診するのは難しく、さらに、禁煙外来受診中に禁煙に失敗すると、その方が禁煙外来を再診されてもその後1年間は健康保険が適用されません。このような禁煙に失敗しやすい方々は、医療機関等によるフォローがないために、禁煙機会を逃してしまう可能性が高いと思われます。

また、健診や検診の後の禁煙指導も有用性が指摘されていますが、フォロー体制は乏しく、サービスが有機的に繋がっていないことから、いつでも誰でも禁煙に踏み出せる環境が必要です。

- 禁煙外来やOTC医薬品などの有償の禁煙支援体制のみでは、多様な禁煙需要に対して限定的な支援しか提供できないことから、禁煙支援に関する「セーフティネット」として、無料のクイット・ライン(禁煙電話相談)が既存の制度を補完することにより、禁煙需要を維持・喚起できる。
- 健康な人のみならず、がんの相談支援と同様に、がんの専門病院に通院する患者や家族に対する禁煙支援サービスとしての意義を付加することができる。
- クイット・ライン(禁煙電話相談)の認知度を上げ、ニーズや有用性、運用方法やマニュアル作成、連携方策など、クイット・ライン(禁煙電話相談)のあり方についてより具体的な検討を行うことができる。
- トライアルの実施自体がキャンペーン効果をもたらし、禁煙への社会的関心が高まるとともに、連携協力の体制構築が期待される。

【現状と課題】

- 都道府県担当者へのヒアリングによると、「クイット・ライン(禁煙電話相談)」の認知度は未だ低く、がん診療連携拠点病院における設置については、マンパワー不足とともに禁煙電話相談のノウハウが分からない、などの問題が明らかとなっています。
- 都道府県がん診療連携拠点病院への調査によると、クイット・ライン(禁煙電話相談)が既に稼働している5カ所(10%)に加え、今後行う予定が12カ所(24%)あったが、禁煙外来で対応できるので今後も行わないという病院も34カ所(66%)ありました。
- 一方、専門家パネルの中間報告では、医療施設への一律的な予算配分ではなく、禁煙外来や健診や検診の事後指導など制度的インフラの実情も踏まえ、ニーズと意欲のある施設に多く予算配分を行い、地方自治体と連携して地域全体の禁煙ムードを高められる配分が望ましいと提案されました。

お問い合わせ先

<内容に関するお問い合わせ>

国立がん研究センター がん対策情報センター
たばこ政策研究部部長 望月友美子

Tel: 03-3542-2511(代表) Fax: 03-3547-8098

Email: tobaccoinfo@ml.res.ncc.go.jp

<その他のお問い合わせ>

国立がん研究センター 企画戦略局広報企画室
〒104-0045 東京都中央区築地 5-1-1

Tel: 03-3542-2511(代表) Fax: 03-3542-2545

Email: ncc-admin@ncc.go.jp