

出前講座報告書

実施日時	2023年6月8日 16:30~17:15	主催者名	弘前航空電子株式会社
講師名	葛西 孔明	会場名	工場内会議室
テーマ	禁煙(禁煙と健康)について		
参加人数	29人	報告者	葛西孔明・田中理久・葛西祐一

【講座内容】

○「禁煙(禁煙と健康)について」

- I. タバコ煙の科学・・・タバコの成分やタールとニコチンの違い、副流煙と主流煙について
- II. タバコに関する誤った考え・・・タバコの仕組みや電子・加熱式タバコの特徴などについて
- III. 能動喫煙の害
  - ① 肺癌および肺疾患・・・部位別の癌死亡率の推移、喫煙者の肺への影響について
  - ② その他・・・喫煙による癌以外の病気や健康について
- IV. 受動喫煙
  - ① 全般的問題・・・タバコを吸わない周囲への影響について
  - ② 間違いだらけの受動喫煙対策・・・分煙、空気清浄機について
- V. ニコチン依存症・・・ニコチン依存症のメカニズムについて
- VI. ニコチン依存症の診断・治療・・・禁煙補助薬・禁煙外来について

【評価】

「とても役に立った」15件52%、「まあ、役に立った」9件31%、「普通」5件17%

【質疑応答】

○禁煙補助薬はどこで買えますか？弘前薬局で購入出来ますか？ ⇒ 弘前薬局で販売しております。薬剤師と相談の上でご購入頂けます。

○禁煙外来を受診したい場合は、予約等が必要ですか？ ⇒ 青森県庁のHPより、禁煙外来を行っている医療機関や予約の有無について記載されていますので、ご確認ください。

●感想用紙より

Q:「血中のニコチン濃度は、やめてからいつごろ低下するのか？」について

A:一般的に、ニコチンの血中濃度は、最後の喫煙から約2~3日で低下し始めます。体質や喫煙習慣によって異なることがありますので、以下の表をご参考下さい。

禁煙作用	体内効果
1分禁煙	タバコによるダメージから体の機能が回復に向かう。
20分禁煙	高くなった血圧が下がり始める
8時間禁煙	血液中的一酸化炭素が正常近くに戻り、運動能力が回復。
24時間禁煙	心臓発作を起こす確率が下がり、肺に溜まった汚れが消え始める。
48時間禁煙	<b>体の中のニコチンが完全に抜ける。</b>
72時間禁煙	呼吸が軽くなり、肺活量が増加する。
2~3週禁煙	血液がスムーズに流れ始め体が楽になる
1カ月~9カ月禁煙	咳や痰がなくなり体力が戻り始める。
5年禁煙	肺癌になる確率が喫煙者より半分も減少する。
10年禁煙	前がん状態の細胞が修復し始め、様々な癌になる確率が非喫煙者と同じくらいになる。

Q: 「肺ほうに穴があいたのは、戻ることがあるのか？」について

A: 結論から申しますと壊れた肺胞は元に戻りません。ただ長い年月をかけ壊れていく肺胞は、早期に禁煙することで肺気腫（喫煙により起こる肺胞の炎症や破壊）の進行を予防することが重要と考えられます。

<気づいたことや今後の教訓など> 葛西孔明

禁煙時、時間とともに現れる禁煙効果をまとめてお知らせすべきでした。資料を整理して今後に生かそうと思います。

