

元興本大学薬学部 矢野正治 先生 撮影

いまさら聞けない禁煙支援の基礎講座 ～知ってる？電子タバコと加熱式タバコの違い～

令和4年度禁煙支援従事者研修会
2023.2.4
(公社)大分県薬剤師会 禁煙支援担当理事
伊藤裕子

1

電子タバコ (E-cigarette)

ニコチン含有: Electronic nicotine delivery system (ENDS)
ニコチン非含有: Electronic non-nicotine delivery system (ENNDS)
海外: ニコチンを含むENDSの販売が可能
日本: 医薬品医療機器等法(旧薬事法)により、ニコチン入りは不許可

iQOS(アイコス): フィリップ・モリス
銘柄: マールボロ (300~350°C)
2014年11月: 名古屋市で販売
2013年 4月: 全国販売
2017年 3月: IQOS 2.4 plus
2013年11月: IQOS 3, IQOS 3 MULTI

加熱式タバコ (Heated tobacco products: HTPs)
たばこ事業法で認可された製造たばこ

glo(グロー): プリティッシュ・アメリカン・タバコ
銘柄: ケント (240°C)
2013年11月: 仙台市で販売
2017年 7月: 東京都、大阪府で販売
10月: 全国販売

タバコ葉を高温加熱
200~300°C

Ploom S (プルーム・エス): JT
2013年 1月: ネット予約受付開始

タバコ葉を低温加熱
30~40°C

Ploom TECH (プルーム・テック): JT
銘柄: メビウス (旧マイルドセブン: 30°C)
2016年 3月: 福岡市で販売
2017年 7月: 東京都、大阪府、宮城県で販売
2018年 7月: 全国販売
Ploom TECH+ (プルーム・テック・プラス: 40°C)
2019年 1月: ネット予約受付開始

大和浩先生ご講演スライドより

2

電子たばこの注意喚起について

令和元年 11 月 8 日掲載
(令和 2 年 1 月 27 日更新)

- 電子たばこについて
電子たばことは、専用カートリッジ内の液体を加熱して煙霧を発生させ、それを使用者が吸入するために使われる製品です(※1)。
※1 加熱式たばこと混同されることが多い製品ですが、加熱式たばこは、「たばこ葉やたばこ葉を用いた加工品を、燃焼させず、専用機器を用いて電気で加熱することで煙を発生させるもの」であり、電子たばことは異なります。
- 電子たばこの健康影響と使用上の注意
現在、米国において、電子たばこによるものと疑われる肺炎等の健康被害症例(※2)が報告されています。米国では、今般の健康被害症例の原因について調査を進めているところであり、全ての電子たばこの使用を控えることを推奨しています。
https://www.cdc.gov/tobacco/basic_information/e-cigarettes/severe-lung-disease.html
※2 呼吸困難、息切れ、胸痛といった呼吸器症状が見られ、また、嘔吐や下痢などの消化器症状、発熱や疲労などの症状がある場合も報告されています。

電子たばこの使用と疾病及び死亡リスクとの関連について現時点では明らかではありませんが、上記のような海外の状況を踏まえると、健康被害を起こすおそれが否定できません。電子たばこを使用して、呼吸困難、息切れ、胸痛といった呼吸器症状が見られるなど、具合が悪くなった場合には、その製品の使用を直ちに中止し、医療機関を受診してください。

厚生労働省HPより

3

妊婦の加熱式たばこで子どものアレルギー発症率上昇 産業医大

10月26日 11時05分



北九州市の産業医大は、妊娠中の女性が加熱式たばこを吸うと生まれた子どものアレルギーの発症率が上昇したとする研究結果を発表しました。

研究を行ったのは、産業医科大学の高齢労働者産業保健研究センターの財津将嘉教授のグループで母と子、5688組のデータを分析しました。

このうち、妊娠中に加熱式たばこを吸っていた母親は138人で、生まれた子どものアレルギー発症率は15.2%でした。

これは一度も加熱式たばこを吸ったことがない母親から生まれた子どもの発症率のおよそ2倍です。

財津教授は、「加熱式たばこの赤ちゃんへの影響はこれまでエビデンスがなかったが、アレルギー発症リスクとの関連性が明らかになった。ファッション感覚で吸う人もいると思うが、妊娠中の喫煙は避けて欲しい」と話しています。

財津教授のグループでは、1日の喫煙量が1本増えることにアレルギーの発症率がおよそ5%上昇することも突き止めました。

大学によりますと、妊娠中の加熱式たばこの喫煙と子どものアレルギー発症リスクの関連性を明らかにした研究は初めてだということです。

2022.10.26NHK webニュース

4

禁煙を難しくしている2つの依存



5

ニコチンガム

製品情報

タイプ				
		クールミント	アイスミント	フルーツミント
12個入り		1,200円	1,200円	1,200円
24個入り	2,100円	2,300円	2,300円	2,300円
48個入り	3,950円	4,400円	4,400円	4,400円
96個入り	6,900円	7,600円	7,600円	7,600円

※価格はすべて税別 メーカー希望小売価格

6

取り出し方

※この包装は小児が容易に開けられないよう、フィルムとアルミシートの2層シートになっています。

1.切り離す シートから1個を切り離します。	2.フィルムをはがす 裏面の接着されていない角からフィルムをはがします。	3.指で押し出す アルミを破り、指でガムを押し取り出します。
----------------------------------	--	--

かみ方の注意

1.ゆっくりかむ ビリッとした味を感じるまで、ゆっくりとかみます(15回程度)。かみはじめの時は、味が強く感じることがありますので、なめたり、かむ回数を減らすなどしてください。	2.ほほと歯ぐきの間に置く ほほと歯ぐきの間にしばらく置きます(味がなくなるまで約1分以上)。	3.約30～60分で捨てる 1～2を約30～60分間繰り返した後、ガムは紙などに包んで捨ててください。
--	---	---

ワンポイントアドバイス

- 正しい噛み方をマスターすることで、吸いたい気持ちを上手にコントロールしましょう。
- 普通のガムのように噛んでしまうときちんとした効果が得られません。

7

ニコチンガムのメリットとデメリット

- ◆気軽に買える
- ◆気軽に禁煙に取り組める
- ◆期間にしばられず、何度もチャレンジできる
- ◆噛み方が意外と難しい
- ◆職場では難しい会社も
- ◆入れ歯に対応できない

8

タバコ代より安いっ！

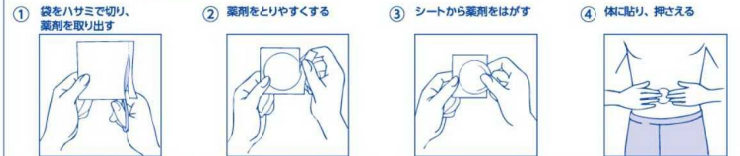
ステップ1	7枚入り	2,800円	
	14枚入り	5,400円	→ 1枚あたり386円
ステップ2	7枚入り	2,500円	
	14枚入り	4,800円	→ 1枚あたり343円

* 1類医薬品です

9

パッチのご使用方法

パッチの使い方



この袋は、小児が容易に取り出せない特殊な包装になっていますので、裏面の点線に沿って、貼付剤を傷つけないようハサミで切り、薬剤を取り出してください。

アルミシートの小さいほうを注意して手で切り取ります。

アルミシートをゆっくりとはがします。丸いほうが薬剤です。

肌にシワができないように伸ばして貼ります。薬のフチが浮かないように10秒くらい手のひら、指先でしっかり押さえます。

貼るとき注意



左右の上腕部、腹部、腰部のいずれかに貼付してください。

①皮膚への刺激を避けるため、毎日場所を変えて貼付してください。繰り返し同じところには貼付しないでください。

②傷や皮膚病のある場所、またはベルトラインや体毛の濃い部分は避けて貼付してください。

③貼付する場所がぬれているときは、タオルなどでよく拭いて乾燥させてから貼付してください。

10

8週間で無理のない禁煙に導きます

STEP 1 6週間使用 **パッチ20**

パッチ20を1日1回、

1枚を起床時から就寝時まで貼付します。

1枚あたりのニコチン含有量：35mg

24時間あたりの供給量（設計値*）：14mg

*実際に体内に吸収される量には個人差があります。

禁煙を始めよう

禁煙を成功させるには、禁煙への意欲を高めることが重要です。まず、タバコやライター、灰皿などを処分してください。そして、健康のため、家族のためなど、禁煙する理由を明確にしてみてください。

ニコチネル パッチ20を6週間使用後、離脱症状がなく、禁煙を続けられる自信がある人は、ニコチネル パッチ10を使用しなくてもかまいません。

STEP 2 2週間使用 **パッチ10**

パッチ10を1日1回、

1枚を起床時から就寝時まで貼付します。

1枚あたりのニコチン含有量：17.5mg

24時間あたりの供給量（設計値*）：7mg

*実際に体内に吸収される量には個人差があります。

油断は禁物！

ここまでくれば、離脱症状もほとんど治まっていると思います。でも、ここからが肝心です。最後に1本だけ…そんな誘惑にご注意ください。

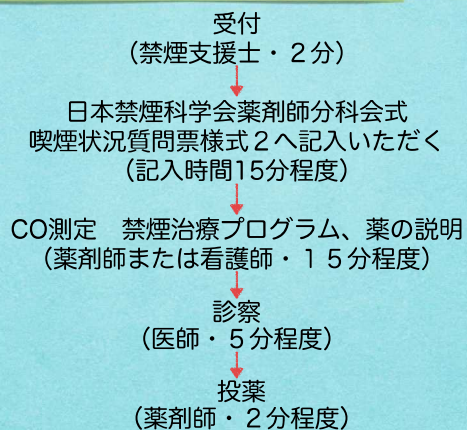
11

薬局で販売しているニコチンパッチのメリットとデメリット

- ◆ 貼るだけだから、ラクチン！
- ◆ 目に見えているので、禁煙の意識付けが継続する
- ◆ タバコ代と同じくらいでできる
- ◆ 薬剤師からの的確なアドバイスが受けられる
- ◆ 期間に縛られず、何度でもチャレンジできる
- ◆ 第1類の医薬品なので、販売先が少ない
- ◆ 汗をかくととはがれやすい

12

伊藤内科医院での禁煙外来の流れ



13

保険薬として使用されている禁煙補助薬は 内服薬 と パッチの2種類です。

	飲む	貼る
特徴	<ul style="list-style-type: none"> ニコチンを含まない 一定の要件を満たすと健康保険が適用される 禁煙時の離脱症状を抑制 喫煙から得られる満足感を抑制 飲み始めてから8日目に禁煙を開始する^{※1} 	<ul style="list-style-type: none"> ニコチンを含む 一定の要件を満たすと健康保険が適用されるタイプと薬局・薬店で購入するタイプがある 禁煙による離脱症状を抑制 禁煙開始日から使用を開始する
投与方法	1日2回、食後に服用 ^{※2}	1日1回、皮膚に貼る
標準投薬期間	12週間 ^{※3}	8週間 ^{※4}
標準禁煙治療にかかる費用の一例 (3割負担)	69,550円 (20,860円)	38,480円 (11,560円)

※1 医師にかかり医師の処方による場合は、禁煙補助薬の処方を受けること
※2 禁煙補助薬として処方される場合は、禁煙補助薬の処方を受けること
※3 禁煙補助薬として処方される場合は、禁煙補助薬の処方を受けること
※4 禁煙補助薬として処方される場合は、禁煙補助薬の処方を受けること

*金額は、2022年4月の薬価改正後に無床の診療所でスタートした場合

14

病医院の禁煙外来で使用する ニコチンパッチ

2. 禁煙補助薬

のしくみ】

構造】

支持体
マトリックス層
薬物貯蔵層
粘着層
ライナー

【血中ニコチン濃度の比較】

喫煙時 使用中

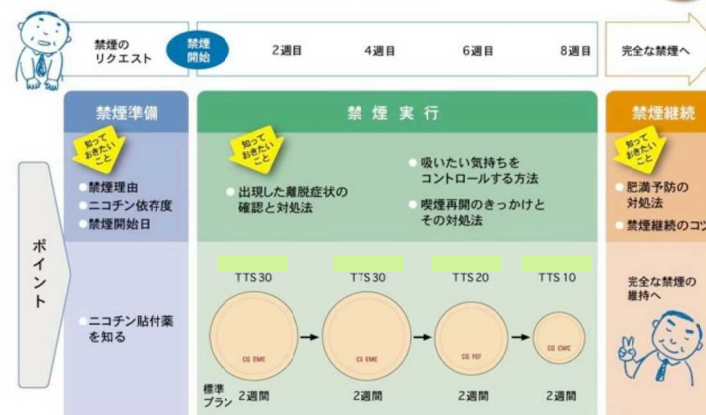
血中ニコチン濃度

ニコチン離脱症状出現

睡眠

15

禁煙スケジュール



16

病医院の禁煙外来で使用する ニコチンパッチのメリットとデメリット

- ◆ 目に見えているので、禁煙の意識付けが継続する
- ◆ 薬局用より大きなサイズからスタートなのでさらにラク
- ◆ 保険診療で3割負担以下なので、タバコ代よりかなり安く禁煙できる
- ◆ 医療スタッフからの励ましが嬉しい
- ◆ 約2週間に1度、病医院に通院が必須

17

病医院の禁煙外来で使用する内服薬

A ニコチン切れ症状を軽くする



B 禁煙中に一服してしまったとき、タバコをおいしいと感じにくくする



18

簡便な使用方法

参考資料

ニコチンを含まない、 1日2回 12週間投与する経口薬です。

1週 禁煙の開始予定日を決めその1週間前から服用します。

- 1日目～3日目 0.5mg錠を1日1回食後 (※※※※※※※※※※)
- 4日目～7日目 0.5mg錠を1日2回朝・夕食後

2週 8日目に禁煙を開始します。

- 8日目～14日目 1mg錠を1日2回朝・夕食後
- 1mg錠1日2回の投与を12週まで続けます。

12週 禁煙に成功した患者では長期間の禁煙をより確実にするために、必要に応じて1mg錠を1日2回、12週間にわたり延長投与することができます。

24週

スタート用パックには、飲み始めから2週間分の薬剤が入っており、服用の変更や禁煙のスタートが簡便に行えます。



【用法・用量】
通常、成人にはバレニクリンとして第1～3日目は0.5mgを1日1回食後に経口投与、第4～7日目は0.5mgを1日2回朝・夕食後に経口投与、第8日目以降は1mgを1日2回朝・夕食後に経口投与する。なお、本剤の投与期間は12週間とする。

【用法・用量に関する使用上の注意】(抜粋)
(1) 本剤は原則として、他の禁煙補助薬と併用しないこと。〔本剤の有効性及び安全性は単剤投与により確認されており、他の禁煙補助薬と併用した際の有効性は検証されておらず、安全性についても経皮吸収ニコチン製剤との併用時に副作用発現率の上昇が認められている(「薬物動態」の項参照)〕。
(2) 患者が禁煙を開始する日を記録すること。その日から1週間前に本剤の投与を始めること。
(3) 本剤による12週間の禁煙治療により禁煙に成功した患者に対して、長期間の禁煙をより確実にするために、必要に応じて、本剤をさらに延長して投与することができる。その場合にはバレニクリンとして1mgを1日2回、朝・夕食後に12週間投与すること。〔「臨床試験」の項参照〕。
(4) 最初の12週間の投与期間中に禁煙に成功しなかった患者や投与終了後に再喫煙した患者で、再度本剤を用いた禁煙治療を実施する場合には、過去の禁煙失敗の原因を明らかにし、それらの原因への対応を行った後、本剤の投与を開始すること。
(5) 本剤の副作用に留意する場合には、0.5mg 1日2回に減量することができる。
(6) 重度の腎機能障害患者(クレアチニンクリアランス値: 推定値 30ml/分未満)の場合、0.5mg 1日2回を投与を開始し、その後必要に応じて、最大0.5mg 1日2回に増量すること。〔「薬物動態」の項参照〕

Core Story A-15 Core Story B-11

19

内服薬のメリットとデメリット

- ◆ 1日1回～2回、服用するだけで簡単
- ◆ 人知れず禁煙できる
- ◆ 車の運転をする人は使用できない
- ◆ 副作用が心配

20

