



Japan Society for Tobacco Control

日本禁煙学会

<http://www.jstc.or.jp/> E-mail desk@nosmoke55.jp
〒162-0063 東京都新宿区市谷薬王寺町 30-5-201
Tel 03-5360-8233 FAX 03-5360-6736

タバコを吸う方へ

2019年1月15日

一般社団法人 日本禁煙学会 理事長 作田 学

タバコは、一度吸い出すとなかなかやめることはできません。
周囲を見ても、やめることのできる人は少なく、毎日、毎月、毎年吸い続けている人が
実に多いのです。タバコが体に悪いことが分かっているにもかかわらず、どうして禁煙することが難し
いのでしょうか？

それはタバコが覚醒剤や大麻よりも強い依存性を持っているからなのです¹⁾。

ドラッグの依存性ランキング “だから、やめられない”

(Nutt 2007より作表)

薬物	平均	快感	心理的 依存	身体的 依存
ヘロイン	3.00	3.0	3.0	3.0
コカイン	2.37	3.0	2.8	1.3
タバコ	2.21	2.3	2.6	1.8
バルビツール酸	2.01	2.0	2.2	1.8
アルコール	1.93	2.3	1.9	1.6
ベンゾジアゼピン	1.83	1.7	2.1	1.8
アンフェタミン	1.67	2.0	1.9	1.1
大麻	1.51	1.9	1.7	0.8
LSD	1.23	2.2	1.1	0.3
エクスタシー	1.13	1.5	1.2	0.7



多くの喫煙者は吸い始めたが最後、10年後も20年後も50年後も吸っていることでは
う。タバコに忠実な消費者を半世紀維持できるように、製品設計されているからです。

毎日一箱500円を50年間吸い続ければ913万円、さらに消費税とタバコの値上げが予
定されており、生涯のタバコ代は1000万円を超えるでしょう。

やめるのは今です。

最も容易にやめられるのは禁煙外来に通うことです。

自力で禁煙できる方は 20 人に 1 人ほどですが、禁煙外来では 3 割、とりわけ日本禁煙学会の専門医の禁煙外来では 5 割以上の方が禁煙に成功しています。

1000 万円を灰にしてしまうのか、決めるのは、あなたです。



1) Nutt D et al : Development of a rational scale to assess the harm of drugs of potential misuse. Lancet, 369: 1047-53, 2007. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/17382831>