

喫煙について考える

昨年10月のタバコ税値上がり機会に、禁煙にチャレンジされた方が多いと思います。みなさん無事に禁煙を続けられていますか？なかなかタバコをやめられない方が多いのではないのでしょうか。タバコをやめられないのは意思が弱いからだけではありません。なぜタバコをやめられないのか、その原因を理解しましょう。

喫煙による害

喫煙による害といえば、肺がんをイメージする方が多いと思います。タバコの煙には4000種類以上の化学物質が含まれていて、そのうち発がん性物質は60種類以上も含まれています。そのため、肺がんはもちろん、口腔咽頭がん、咽頭がん、食道がんなど多くの部位のがん発生のリスクを高め、呼吸器疾患である慢性閉塞性肺疾患や慢性気管支炎、心臓病や脳卒中など、さまざまな病気の発症に関与しています。

また、喫煙者本人への影響だけでなく、喫煙者と生活を共にしている家族などが、喫煙者のタバコの煙を吸うことで起こる受動喫煙による害も最近注目されています。

なぜやめるのが難しいの

身体に悪いのは十分解っているがやめられない、いわゆるニコチン依存症になってしまうと、いざ禁煙を志しても気分が落ち込む、イライラする、集中できない、不眠などの離脱症状が出てしまい禁煙に失敗してしまう例が少なくありません。実際、喫煙者の60%以上が一度は禁煙を試みてはいるのですが、禁煙に成功した人は約1%と言われていています。その原因は、タバコに含まれているニコチンがヘロインやコカインなどの麻薬にも劣らない依存性を持つ薬物だからです。

従来の考え方では、喫煙は単なる習慣で、禁煙できないのは本人の意思による問題とされてきました。しかし、最近の研究ではタバコがやめられないのは心理的依存と、ニコチンに対する



内科副部長
やまもと ひろゆき
山本 司生

身体的依存が原因であることがわかってきました。

心理的依存について

朝起きてすぐに一服、食後に一服など、タバコを吸いたい気持ちが無くてもついついタバコに火を付けてしまうことはありませんか。また、辛いことやイライラすることがあった後に吸いたくなることがありますか。このような症状を心理的依存と言います。喫煙者の長年の習慣や癖、記憶によってタバコを吸いたくなる症状で、習慣依存とも言います。

心理的依存を克服するためには、まず自分の一日の喫煙パターンを知ることが必要です。そして、その喫煙に結びついていて行動の順番を変えたり、別の行動に置き換えたりすることが有効です。

例えば、朝起きてすぐに一服するのであれば朝起きてすぐに水を一杯飲むようにし、お風呂上りに一服するの

であればお風呂上りには歯みがきをするようにすることで気持ちを切り替えることができます。

ニコチン置換法

身体的依存には、ニコチン置換法が有効です。ニコチン置換法とは、喫煙習慣をニコチン依存ととらえ、それを段階的に改善しながら禁煙に導くものです。タバコの代わりに薬剤からニコチンを摂取することで離脱症状を軽減するため、無理なく禁煙を進めることができます。禁煙補助薬には、ニコチンガム(一般薬)、皮膚貼付剤(病院薬、一般薬)、内服薬(病院薬)などがあり、それぞれの生活リズムや環境にあった薬剤を選択できます。

最近では、禁煙外来を行っている病院もあり(当院は認定病院にはなっていません)、ニコチン依存症の指導や投薬も保険適応となっており、禁煙は無理だとあきらめずに一度医療機関に相談されてはいかがでしょうか。

