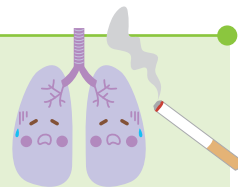


喫煙の害を知り、禁煙への扉を開きましょう ～止められなくなるニコチン依存症～



今回は「タバコは健康に良くないもの」と分かっている禁煙に踏み切れずにいる方に改めてタバコの危険性をお話しさせていただきます。

● 喫煙率の現状

日本人における喫煙率は男性 27.1%、女性 7.6%、男女計 16.7%です（厚生労働省 2019 年）。この数字は年々減少していますが、減少スピードが徐々に落ちてきており、多くの方が禁煙に踏み切れていない現状が分かります。前号では主な原因がタバコにある COPD（慢性閉塞性肺疾患）についてのお話をさせていただきましたが、他にもタバコには多くの病気との関連が証明されており健康を害してしまいます。

● タバコとがんの因果関係

国立がん研究センターが中心となり作成した「科学的根拠に基づく発がん性・がん予防効果の評価とがん予防ガイドライン提言に関する研究」において「科学的証拠は、因果関係を推定するのに十分である（レベル 1）」「因果関係を示唆している（レベル 2）」によるとタバコとがんの関連が示されたのは肺、口腔、咽頭、喉頭がんをはじめ、鼻腔、副鼻腔、食道、胃、肝、膵、膀胱、子宮頸部、大腸、乳房、腎、前立腺がんです。

● なぜ、タバコを吸うのか

これだけ有害なタバコでありながらまだ吸いたくなってしまう人がいるのはなぜでしょうか。なかなか禁煙できない人は、たとえば最初にタバコを吸った時、「なぜこのようなまずいものを吸っている人がいるのだろう？」と疑問に思いながらも、よりタバコに好奇心・興味を抱いていったのではないのでしょうか。美味しいと感じるようになったら大人だという錯覚、大人や社会規制への反発心を重ね、吸うことで開放感を感じることもあるでしょう。そのうちタバコの成分である〔ニコチン（nicotine/ アルカロイドの一種で神経毒性の強い猛毒）〕が脳を刺激し、快楽を感じるドーパミンを放出させるため、「美味しい」「気持ちいい」と思うようになります。

しかし吸い続けていると、最初に感じたときほどの刺激と感覚が得られなくなってくるためタバコの本数が増えます。タバコを吸えず、ニコチンが体内から欠乏するとドーパミンなど神経伝達物質の分泌が低下し、「イライラする」「集中できない」「頭痛がする」「倦怠感がある」などのニコチン離脱症状が出現します。そこで喫煙することによってニコチンが補充され、不快な離脱症状が消失。再び喫煙を続けてしまう悪循環が生まれます。これが『ニコチン依存症』です。

私の勤務しているクリニックでも「禁煙外来」をやっています。これは保険適用でニコチン依存症を治療さ

せるプログラムで、全国の医療機関で行われています。12 週間に 5 回の通院が定められており、貼り薬などを使って身体にニコチンを補充しながら、辛い離脱症状を軽減させ禁煙に導きます。

ご自身で禁煙を試みた場合の成功率が 1 割前後と言われていますが、禁煙外来に通院することで 6 割前後の成功率に上昇します（通院すれば誰でも簡単に止められるというものではないことをご了承ください）。

禁煙外来で失敗してしまう人の原因の多くは、自発的にいらっしゃっていないというところにあります。「奥様や家族に行けと言われたから」など、周りの方の勧めでしぶしぶ来て、禁煙外来に通院したらそれだけで簡単に禁煙ができると思っている方もいます。またお酒も好きな方は一度禁煙を決意してもお酒の席で酔って、気持ちが緩んで再度タバコを吸ってしまうケースが非常に多いです。

反対に成功する方の理由に多いのは①子供が生まれるから ②がんが見つかったからのふたつです。奥様に禁煙を勧められただけでは禁煙できないのに、妊娠がわかったら禁煙しようと思う……のはずいぶんな心理状態にも思えますが、このふたつの理由には共通点があります。

それは「死」です。

妊婦の受動喫煙により胎児発育遅延の可能性が高まります。出産後も乳幼児突然死症候群のリスクが上昇、生まれてきたばかりの我が子を失う可能性があるのです。また、いつかはがんになるかもしれないけれど、まだ先だからそれまでタバコを楽しもう……と思っていた人もいざがんが見つかり死に直面すると急に後悔してしまうのです。タバコが直接死に関わっていることを実感すると止められるのでしょうか。しかし、がんになってからでは遅いのです。

自分や、自分の周りの人の死に繋がるタバコ、いま改めて、後悔する前に止めませんか？

喫煙との関係がほぼ確実である病態

循環器疾患：虚血性心疾患、脳卒中、大動脈瘤、閉塞性動脈硬化症

呼吸器疾患：COPD、気管支喘息、結核、特発性肺線維症

その他：糖尿病、歯周病、虫歯、インプラント失敗、骨密度低下、大腿骨近位部骨折、関節リウマチ

妊婦や子供への受動喫煙：子宮内胎児発育遅延、低出生体重児、乳幼児突然死症候群(SIDS)

監修：

総合内科専門医 佐藤恵里

(医療法人社団松恵会 けやきトータルクリニック)

