

禁煙のすすめ



内科主任医長 石塚 隆雄

近年タバコの害が広く知られるようになり、わが国においても喫煙率はめっきり減ってきました。喫煙場所はどんどん狭められ愛煙家には肩身の狭い世の中になってきましたが、ここで改めてタバコの害について考えてみたいと思います。

タバコは肺癌をはじめとした悪性疾患の発生を増やすことが言われています。喫煙によるがん死亡のリスクは全がん種で男性で2倍、女性で1.6倍になっています。特に肺癌・咽頭癌・尿路の癌はそれぞれ男性で4.8倍、5.5、5.4倍と非喫煙者に対して高くなっています。

タバコは肺気腫や慢性気管支炎の原因にもなっています。タバコの煙に含まれる粒子状物質が、肺に沈着し、慢性の炎症を起こすのです。これらの病気は息切れから始まって、進行すると呼吸不全をきたします。現在、在宅で酸素を吸ってる方の半分以上が肺気腫や慢性気管支炎の患者さんです。

こんなにも害があるタバコですが、なぜやめられないのでしょうか？それはタバコに含まれるニコチンが依存症を引き起こすからです。ニコチンは脳に働いてある種の快感を引き起こします。そのため、この快感を覚えてしまった脳は喫煙をやめられないのです。

では、現在ニコチン依存症になっている方はどうしたらタバコをやめられるのでしょうか。これには自分の健康を守るぞという強い意思が必要であることは言うまでもありません。しかし、ニコチンは麻薬にも似た習慣性がありますから、そう簡単ではありません。ニコチン依存症の人が無理に禁煙すると妙にイライラしたり焦燥感が出てきたりして耐えられないのです。その時は禁煙補助剤としてタバコの代わりにニコチンを薬として投与する方法があります。もちろんずっとニコチンを入れるわけにはいきませんので、だんだんとニコチンの量を減らしていくのです。その他、最近になってタバコで快感が得られなくなる薬も使えるようになったので自分にあった禁煙補助剤を選択するといいいと思います。



禁煙補助剤は健康保険がききますが、当院には禁煙外来がありません。禁煙外来のある病医院につきましては、地域医療連携室(相談支援センター)までお問い合わせ下さい。