

# 禁煙のすすめ

## ～どうしてタバコはいけないの？～

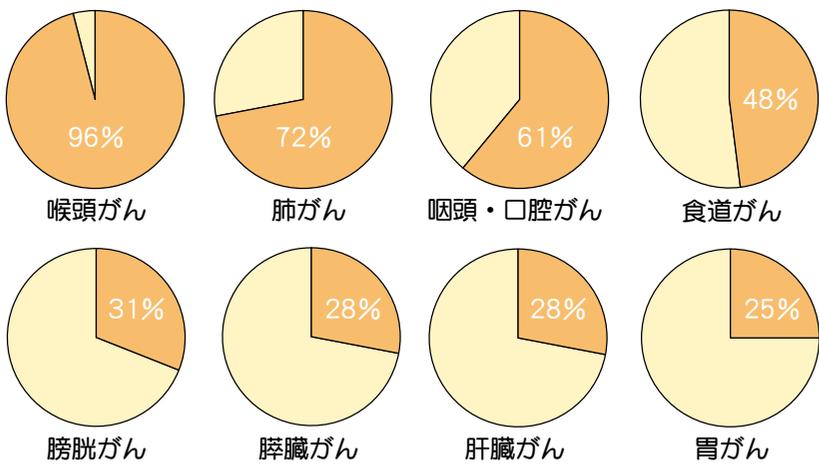
### はじめに

**最**近、禁煙される方が増えています。タバコが喫煙者の健康に悪いだけでなく、受動喫煙者（喫煙者の周りのタバコを吸わない人）にも害があることが明らかになり、人が集まる場所での喫煙がしにくくなったことも要因です。タバコの害とは何でしょうか？どうすれば禁煙ができるのでしょうか？

### タバコの害とは？

**喫**煙者において、タバコの害の一つ目は発がん性です。タバコとの関係が強いがんの順番は1.喉頭がん、2.肺がん、3.咽頭・口腔がん、4.食道がんです。更に膀胱がん、膵臓がんなどもタバコとの関係が深いことが分かっています（図1）。タバコの害の二つ目は循環器・呼吸器の病気です。慢性気管支炎、肺気腫などをまとめてCOPD（慢性閉塞性肺疾患）と呼びます。特に、この病気は喫煙を続けると寿命がとても短くなってしまいます。心臓病（狭心症、心筋梗塞）脳卒中（脳出血、脳梗塞）との関係も明らかです。喫煙者は非喫煙者と比較して約10年短命です（図2）。

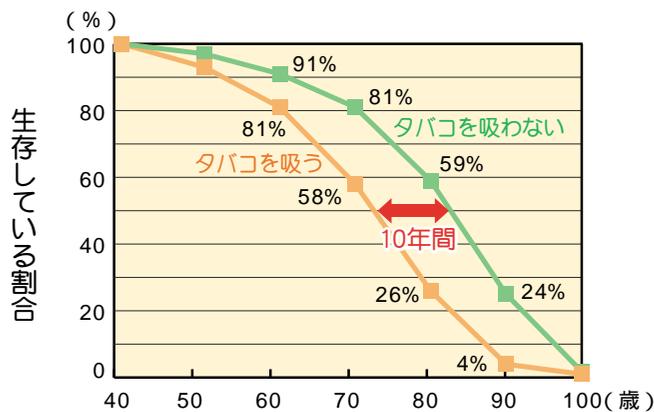
図1 日本人男性における喫煙とがん死亡についての寄与危険度



タバコがなくなればどれくらい死亡が減るかという目安になります

Hirayama T : Life-style and mortality - a large-scale census-based cohort study in Japan 1990より作図

図2



Doll R, et al : BMJ 2004;328:1519より

### 受動喫煙の害とは？

**受**動喫煙とはタバコを吸う人が原因で周りにいるタバコを吸わない人がタバコの煙を吸わされてしまうことです。成人では家族や職場の同僚の喫煙が原因となります。子供では多くの場合、親の喫煙が原因です。成人の受動喫煙では肺がんと心筋梗塞発症に強く関係しています。子供では気管支喘息、中耳炎、蓄膿症、虫歯、低体重出産、乳児突然死症候群などの発症との関係が確実とされています。このことが明らかになったことで最近特に公共の場での禁煙が進んでいます。

### 喫煙習慣とニコチン依存症

**タ**バコを嗜好品と考えていた時代もありますが、今日、喫煙習慣はニコチン依存症という病気と認識されています。タバコに含まれるニコチンが原因です。ニコチンの依存毒性は非常に強力で覚醒剤よりも強いとされています。喫煙者自身の心構えや努力にゆだねるだけでは禁煙を成功させることは非常に困難です。ニコチン依存症は専門家による治療が必要です。薬物依存とは、薬を繰り返し使用することで以下のことが起こる状態です。

薬の摂取を自分の意志で中止できない（自己コントロールの喪失）  
薬を繰り返し使用することで薬の効きが悪くなり、しだいに使用量が増える（耐性）  
薬の摂取後時間経過とともに薬の効果が減少すると不快な症状が出現する（離脱症状）

平成18年からニコチン依存症という病気が認められたため禁煙治療が健康保険の適応となりました。禁煙外来を行っている病院や医院で治療を受けることができます。以下の4つの条件すべてに該当した場合にニコチン依存症として健康保険が利用できます。直ちに禁煙しようと考えている

ニコチン依存症スクリーニングテストが5点以上（表）  
プリンクマン指数（1日喫煙本数×喫煙年数）が200以上  
禁煙治療を受けることを文章で同意できる

表 タバコ依存症スクリーナー（TDS）

	はい (1点)	いいえ (0点)
1. 自分が吸うつもりよりも、ずっと多くタバコを吸ってしまっていましたか		
2. 喫煙や本数を減らそうと試みてできなかったことがありましたか		
3. 禁煙したり本数を減らそうとした時に、タバコが欲しくて欲しくてたまらなくなることがありましたか		
4. 禁煙したり本数を減らそうとした時に、次のどれかがありましたか (イライラ、神経質、落ちつかない、集中しにくい、ゆううつ、頭痛、眠気、胃のむかつき、脈が遅い、手のふるえ、食欲または体重増加)		
5. 上の症状を消すために、またタバコを吸い始めることがありましたか		
6. 重い病気にかかって、タバコはよくないとわかっているのに吸うことがありましたか		
7. タバコのために自分に健康問題が起きているとわかっているにもかかわらず吸うことがありましたか		
8. タバコのために精神的問題が起きているとわかっているにもかかわらず吸うことがありましたか		
9. 自分はタバコに依存していると感じることがありましたか		
10. タバコが吸えないような仕事やつきあいを避けることが何度かありましたか		

Kawakami N, et al : Addict Behavi 1999;24:155より

### まとめ

**喫**煙という有害物質を日常的に吸引し続ける悪習は根絶されなければなりません。

私たちの健康を害する喫煙について、残念ながらこれまで医療が十分に取り組んできたとはいえません。しかし、ここ数年の間に喫煙に対する考え方が大きく変わりました。喫煙習慣はニコチン依存症と言う病気です。喫煙者を病人と捉え禁煙にむけて社会全体で支えていかなければならないことです。

(相模原市医師会 平井 三郎)

