

# Dr. 中路の健やか通信 (其の36)

健やか協力隊長 中路 重之

## 第36回 タバコと健康 (その5)



「タバコはなかなかやめられるものではない！」分かります。その通りです。ここではその話をします。少しだけ耳を傾けてください。

禁煙の最大の敵はニコチン依存症です。ニコチン依存症かどうかは、起床してから最初のタバコを吸うまでの時間が目安です。起床したときが体内のニコチン濃度が一番低いからです。30分以内にタバコを吸わずにいらなかったら、ニコチン依存度が高いと考えられます。

最近禁煙補助薬という禁煙を助けるための薬があります。大別すると、ニコチンをある程度補いつつ徐々にニコチン依存症を脱する薬と、直接脳に働く薬の二つです。以下に現在よく使われている補助薬について説明します。いずれも治療期間は2~3カ月が目安で、自己負担金は2万円ぐらいです。

- ① ニコチンガム (薬局購入可)：口の中の粘膜でニコチンを吸収させます。ガムをかむことでニコチンを吸収し離脱症状を抑えます。5回ほどかんでから、歯茎との間にはさんでニコチンを吸収させます。
- ② ニコチンパッチ (薬局購入可。ただし、高用量のものは医師処方)：貼り薬です。1日1回貼れば持続的にニコチンが吸収されます。
- ③ バレニコリン (商品名はチャンピックス、医師処方)：ニコチンは含まれません。脳内に働き、ドパミンという物質を出させることによって、禁煙に伴う離脱症状を軽くしたり、タバコを吸ったときのおいしいといった満足感を感じにくくします。1日2回、朝と夕に1錠ずつ飲みます。精神疾患を治療中の方や強いうつ病の方は服用できません。2~4週に1回の定期的通院が必要で、呼気一酸化炭素濃度の測定も行います。



薬剤の使い分けとしては、以下のようになります。

- ① ニコチン依存症が強い人は、病院の禁煙外来を受診し、チャンピックスや高用量のニコチンパッチを処方してもらう。
- ② ニコチン依存症が強くない人は、薬局で中~低用量のニコチンパッチを購入する。
- ③ 精神疾患や虚血性心疾患 (狭心症、心筋梗塞) のある人は、使用できない場合があるので、薬局や医療機関に相談する。

タバコをやめられないのは、ニコチンによる依存症だけではありません。それは、タバコに対する知識が十分でないからです。その知識を以下にまとめてみました。

- ① 喫煙するだけで、寿命が5~7歳短くなります。

- ② 100人の喉頭がんの患者さんに集まっていたとします。「タバコを吸っている方、吸っていた方、手を挙げてください」と聞いたら、ほとんどの人は手を挙げます。タバコを吸わないとこの病気にはならない、とさえ言えるのです。
- ③ 医師の対応も喫煙者と非喫煙者では異なります。痰に血が混じったとか、食べ物が喉につかえたとかで病院に行くとしたら、医師の本心はこうです。患者さんがそれまで一度も喫煙経験がないとすれば、「肺がんや喉頭がんの可能性はかなり低い」とまずは判断します。喫煙している患者さんには、本気でその病気を疑い検査をするのです。
- ④ 今、ほとんどの生命保険で喫煙者の保険料が高く設定されています。その理由は、「喫煙者の死亡率が高いことが分かっている」からです。
- ⑤ 慢性閉塞性肺疾患（肺気腫や慢性気管支炎など、COPDとも言う）という病気があります。肺の働きが弱くなり、息切れや、せきや痰で苦しむ病気です。高齢者の方にたびたび見かけます。がんは逃れられても、この病気はなかなか逃れられません。
- ⑥ タバコは動脈硬化を進め、高血圧、脳卒中、心筋梗塞の原因になります。下肢の動脈硬化が進み、切断を余儀なくされる病気があります。喫煙者に多い病気です。
- ⑦ タバコが原因で肺がんにかかり、手術を受けた患者さんのほとんどはタバコをやめます。手術や死への恐怖がそうさせるのです。つまり、タバコはやめられるのです。
- ⑧ 「今さら禁煙しても、間に合わない」と考える人も多いはずですが。特に男性は気が弱いのでその傾向があります。しかし、禁煙してからの年数がたてばたつほど肺がんの危険性が低くなってきます。例えば禁煙後10年で、肺がん死亡のリスクは非喫煙者の1.4倍まで下がります。あきらめてはだめです。

禁煙

