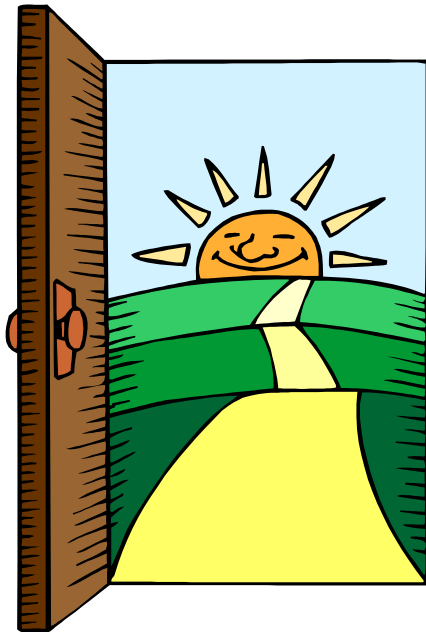


らくらく禁煙術 誰でもタバコはやめられます

今、あなたにとって一番大事なことは何ですか？

あなたの健康は、より充実した人生を送るための財産です。そして、あなただけでなく、大切な家族にとっても、大事な宝物です。自分のためではなく、大切な人のために、勇気をだして禁煙チャレンジをしませんか。



1. 常識のウソ「意志が弱いから禁煙できない」

禁煙する前には禁煙の壁は非常に高く、自分には「タバコの無い生活なんて考えられない」「こんな良いものをどうしてやめなければならないのかと、考えただけで、禁煙する気がなくなる」と考えている人がいます。自己流の禁煙チャレンジで味わう非常に厳しい禁断症状と5%も成功しないとされる低い成功率、挫折感。「やはり自分は意志が弱いんだ」と、自嘲気味に自分を納得させるしかないのだと思います。

禁煙外来で成功した人を見ていると、特別な意志の強さを持っているわけではなく、特別な方法を知っている人でもありません。単純に禁煙を実行して自分にあった「楽な方法」を見つけた人なのです。困難な物事の成功のためには、「情報収集と繰り返しの練習」「タイミング」「ちょっとした勇気」が大事。ひたすら我慢は「下手な禁煙」です。「そろそろやらないと・・・」と感じ

たら、「機は熟した」と考えて、勇気をもって始めてみましょう。

2. 「自分が好きで吸っている」という誤解・・・ニコチンの強い中毒性

タバコを吸うのは自分が好きでやっていると思いがちです。ストレス解消、癖、リラックスのためにと、多くの理由が上がりますが、その本態はニコチン依存症です。

ニコチンは非常に吸収のいいドラッグです。タバコを吸うと肺からニコチンは、血管にすぐに吸収されて、数秒後には、脳内のニコチン濃度が上昇します。

ニコチンは、「頭がすっきりする」などの覚醒作用、気分転換・リラックス効果があり「満足したいいい気持ち」になります。但し、30分も経つと分解されて、ニコチン濃度は低下します。「タバコが吸いたい」「集中できない」などニコチン切れによるストレスが始まります。このストレスはタバコを吸うと解消します。タバコが原因のストレスだからです。仕事や対人関係のストレスはタバコでは解決するはずがありません。

タバコを吸ったときの方が、考えがまとまって仕事はかどると誤解している人がいますが、実験をするとむしろタバコを吸った時の方がエラーが多いという実験があります。これは、アルコール中毒の場合と同じです。アルコールが切れて手が震えてイライラしている中毒者が、酒を飲むと手の震えも止まって「俺は酒を飲んだ方がちゃんとした仕事ができる」と話すのに似ています。ニコチンの覚醒作用で、頭だけはさえてすっきりしているのに対し、実際の注意力は低下し仕事の精度は上がらないということになります。

また、ニコチンは、覚醒剤などと同じ中毒性薬物で止めにくさはマリファナ以上というデータがあるほど、止めにくいドラッグです。

あなたのニコチン依存度は、「朝起きて何分後にタバコを吸うか」で決まります。寝ている間はタバコを吸えないので、一日一回は禁煙をします。朝起きた時のニコチン濃度は最低になるので、どのくらい、朝、吸わないでいられるかでニコチン依存度は決まる訳です。30分以内にはタバコを吸う人は、典型的なニコチン依存症です。5分以内という方は重症です。

3. 軽いタバコは体に悪い

ライトタバコのニコチン表示は0.1mgと低く、害の少ないタバコのイメージがあります。強いタバコを1本吸うのと、ライトタバコ10本吸うのは同じと誤解する人がいますが、実際に入っている葉のニコチン量は15mg前後でどんなタバコでもほぼ同じことが分かっています。ライトタバコには、フィルター部分に穴がいっぱい開いて、計測する際に空気で薄ま

るので、軽い表示なるのがトリックです。だまされては、いけません。(下表参考)

(表1) フィルター穴の数とニコチン表示量の関係

	表示ニコチン	表示タール量	フィルター穴量
セブンスター	1.3mg	15mg	なし
マイルドセブン	0.8mg	10mg	49穴
マイルドセブン・エクストラライト	0.3mg	3mg	100穴
マイルドセブン・ワン	0.1mg	1mg	200穴

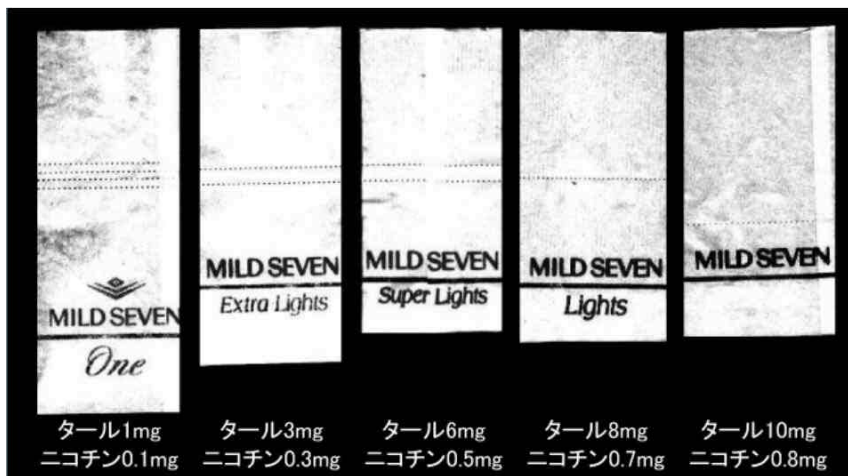


図1-6 マイルドセブンシリーズの空気穴 (資料: 平間敬文医師提供)

軽いタバコに変えると、本数がむしろ増えます。タバコを吸う目的がニコチン摂取なので、本数を増やしてニコチン量を調整するか、フィルターぎりぎりまで吸ったり、フィルターを口で塞いで吸うなどの自己調整を知らず知らずにやっています。軽いタバコの方が煙をいっぱい肺の奥まで吸い込むことになるので、癌のリスクは増えると危惧されます。ライトタバコは、中高生が最初に手にする未成年向けタバコとしての側面もあります。

4. タバコ健康チェック 「あなたは大丈夫？」

チェック1) 歯ぐきの色を見よう

健康なピンク色でなく、青黒い茶色のような歯ぐきならばタバコによる歯周炎、歯槽膿漏が始まっています。入れ歯の最大要因は、むし歯でなくタバコです。歯を失って総入れ歯になる前に、禁煙をして対処すれば歯は維持できます。

チェック2) 痰や咳がでませんか？息切れはしませんか？

週に一回でも痰などがでるようだったら、赤信号。異常な状態で、気管や肺の炎症が起こっています。タバコを吸わない人は、80歳を越しても痰などは出ません。タバコをやめると、出なくなります。タバコを吸ってすぐ走り出して見てください。息切れはしませんか。前より、息が続かないようなら、赤信号と思きましょう。

チェック3) 朝、歯を磨くと、オエーと嘔吐様の反応がある。

タバコが原因となっています。タバコを止めると無くなります

チェック4) 最近、肌の色が茶色く色黒になった、シワが増えた

喫煙者の顔色は茶色でどす黒くなっていきます。「外で仕事をするから・・・」と片づけないうで自分の元の顔色と比べてみてください。禁煙すると肌はどんどん白くなる人が多いです。肌の調子も良く化粧ののりも良くなります。

チェック5) 朝、下痢をすることが多い

ニコチンは腸の動きを促進します。朝、下痢をしやすいなどは、典型的な症状です。胃炎や潰瘍の有力な原因でもあります。

5. 今さら、やってしかたない

禁煙の良い効果はすぐに現れます。数日で、のどの調子がいい、咳、痰が止まる、体が軽く健康な感じがするなどです。食事もおいしく、タバコの異臭もなり周囲の人に喜ばれます。種々の喫煙の健康リスクは5-10年で非喫煙者と同程度になることが知られています。

「いつでもやれる」=「いつまでもしない」ということですので、今すぐのチャレンジを考えましょう。

6. なぜ今タバコか

(ア) 健康増進法

2003年5月から、健康増進法が施行され、初めて法的に、受動喫煙の防止に関する規定が盛り込まれています。この規定では、学校や病院、事務所、飲食店など、さまざまな人が利用する施設の管理者は、これらの施設での受動喫煙の防止に努めるよう定められています。学校ならば、吸う人が悪いのではなく、学校をきちんと管理しない校長先生が悪い、法律違反という時代になったのです。

【健康増進法令 第5章 第二節 受動喫煙の防止】

(第二十五条) 学校、体育館、病院、劇場、観覧場、集会場、展示場、百貨店、事務所、官公庁施設、飲食店その他の多数の者が利用する施設を管理する者は、これらを利用する者について、受動喫煙(室内又はこれに準ずる環境において、他人のたばこの煙を吸わされることをいう。)を防止するために必要な措置を講ずるように努めなければならない。

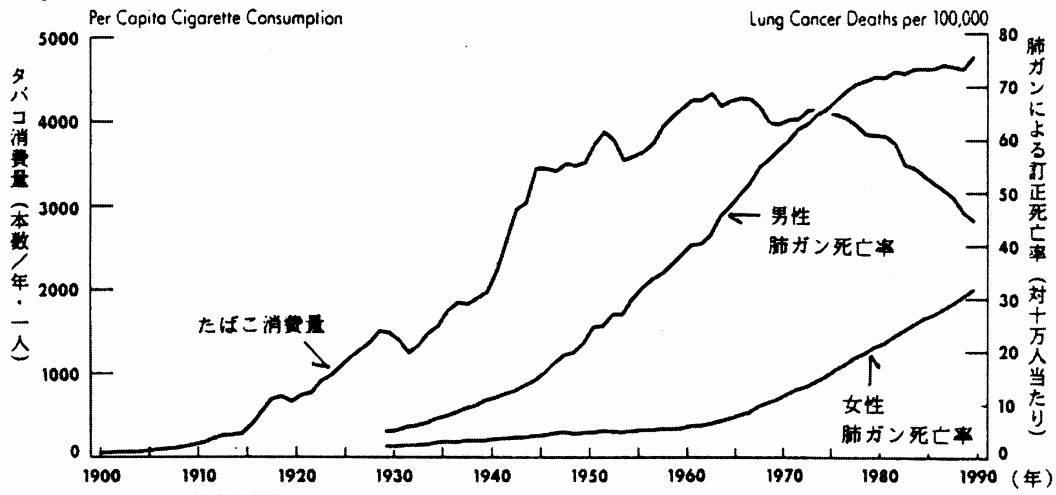
(イ) 増え続ける肺癌

1998年、WHO(世界保健機関)は、「予防可能な最大の疾病原因がたばこ。毎年、400万人が命を奪われ2030年には年間1000万人が死亡する」と警告し最も早急な対応が必要な大問題として規制強化の動きを強めています。日本ではタバコ消費は増加の一途であり、1998年から肺癌死亡者が5万人を超え胃癌を抜いて癌死のトップになっています。下図は、米国の肺がんとたばこ消費量のグラフです。米国では、1960年代に始まった喫煙抑制政策により、喫煙率は減少しましたが、肺癌死亡率はその後増え続けました。肺癌のリスクは禁煙ができて、すぐには減らないことが分かります。

日本は、今、米国の1960年代と同じたばこ消費のピークにいます。今すぐに有効な対策ができてたばこ消費が減ったとしても、米国と同じように、30年後には肺がんは今の数倍に増えると予想されます。また、グラフからは、1900年代には肺癌という病気が珍しい時代があったことが分かります。肺がんは、タバコが無くなればこの世から消滅する病気であり、タバコによる新しい「流行病」なのです。これからの子どもたちに、負の遺産を残さないためにも、早急な厳しい喫煙対策の施行が必要になっています。

学校内敷地内禁煙や公共施設の禁煙の動きは、加速しています。これまでは「たばこを吸うのが当たり前の時代」でしたが、今後は、「吸わないのが当たり前。吸うと損する時代」が始まっていると思います。

Figure 1-A. The Tobacco Epidemic in the United States, 1900-1990



(図1) アメリカの男性と女性の肺がんによる訂正死亡率とたばこの消費量の変遷

(出所: Cancer Risk Report, 1993, A.C.S.)

〔図1〕女性の肺癌死亡率が男性よりも後で上昇することは、車の排気ガスなどが肺癌の主因でなく、喫煙習慣が女性に広まったのが遅れたからと考えるのが妥当。日本はこれから本格的な肺癌の時代を迎えると危惧されます。タバコ消費が少なかった100年前には肺癌はほとんど無かった時代があることも忘れてはいけません。肺癌は流行病。医者が手術室で治せる病気ではなく、喫煙対策という「政治が治せる病気」であることを認識しましょう

(ウ) 増え続ける新タバコ病 COPD

COPD(慢性閉塞性肺疾患)の知識を知っている人は少ないと思います。肺気腫や慢性気管支炎と言われた疾患の総称で、「新タバコ病」「タバコを吸う人だけの病気」です。「日本のCOPDに関する疫学調査研究」によると、日本には530万人の患者がいて、40歳以上の有病率は8.5%と高いとされますが、日常臨床では非常に多い疾患です。

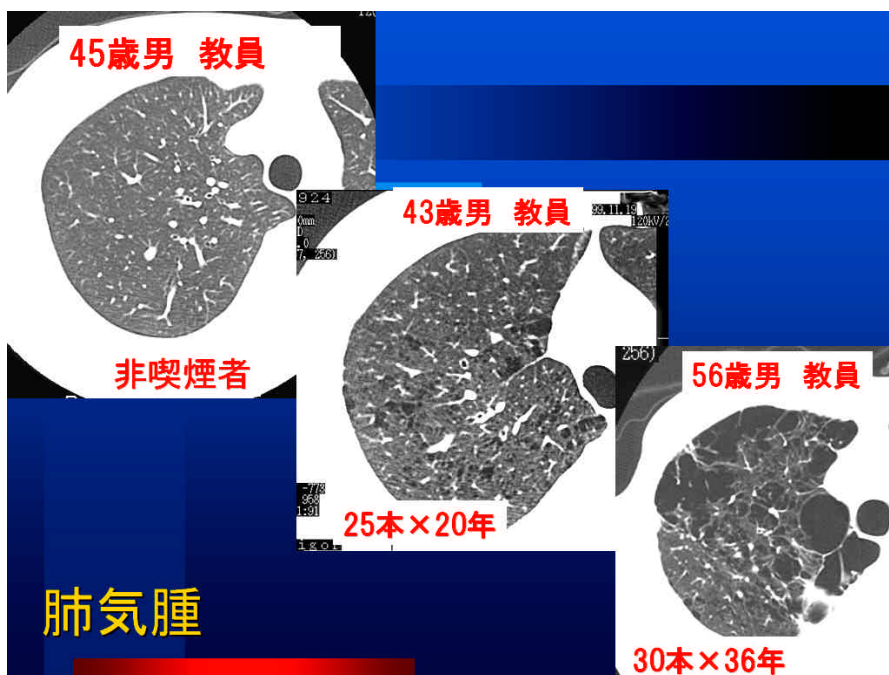
健康喫煙者の肺気腫の状況を知るために、当院で行っている教職員を対象にした肺癌CTドック(喫煙者122名:男119例,女3例:平均年齢50歳:平均喫煙指数548.6)のデータを調べてみました。

(表2) 教諭を対象にした喫煙係数(喫煙年数×喫煙本数)に応じた気腫性病変の有無

喫煙係数	~ 199	200 ~ 399	400 ~ 599	600 ~ 799	800 ~ 999	1000 ~
気腫性病変の有無	0%	30.7%	53.1%	67.5%	75%	85.7%

COPD は従来言われたように老人の病気ではなく、タバコを 20 本、10 年以上吸った場合は 20 歳代でも肺のどこかに肺のダメージは始まっています。

これまで報告されてきた一般的なデータよりも、実際には相当に高い頻度で気腫性病変があることが危惧されます。臨床症状はゆっくり進むので分かりにくいです。喫煙者で、もし、咳や痰の症状が少しでもあるようなら、肺のダメージは始まっていると考えて精密検査を受けるべきと考えます。



(図 2): COPD: (肺気腫) 肺の中に穴が開いたように黒く見えるのが、気腫性病変。タールなどが原因で破壊された肺の部位です。破壊が進むと酸素ボンベがないと、歩けなくなります。一度、壊れた肺は元には戻りません。吸い続けると、誰にでも必ず起こる慢性で怖い病気です。

7. 現在で、最強の禁煙グッズを試してみよう

ニコチンパッチは湿布薬と同じ貼り薬。一枚を皮膚に貼るだけで 1 日かけてタバコ 20~30 本のニコチンを吸収できます。タバコから取っていたニコチンをパッチに置き換えることで、つらい

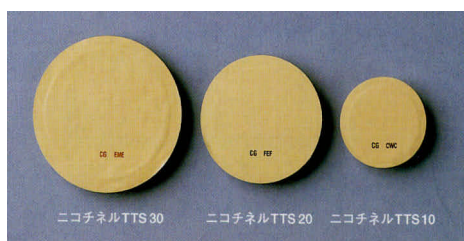
禁断症状を経験しないで容易にタバコから逃げる事ができます。ニコチンガムよりはずっと容易に禁煙を継続できます。「止められない」と思っている重症のニコチン依存症の人ほど容易に禁煙ができます。

(ア) 「もっと早くこの薬の事を知りたかった」

禁煙に成功していった人の多くのコメントです。成功率は約8割近く。試してみる価値のある方法と思います。

(イ) ニコチンをよく知ることから始めよう

ニコチンパッチを貼ると、ゆっくりと体内にニコチンが皮膚から吸収されます。ニコチンの点滴を受けているのと同じようです。いい気持ちもしませんが、禁断症状もほとんど経験しません。仕事のペースを落とすことなく、禁煙ができてしまいます。3日間、ニコチンパッチで禁煙できた人の多くは禁煙成功です。勝負は3日間で決まります。短期集中でまずはやってみましょう



(図3) ニコチンパッチは3種類。皮膚にはります。

ゆっくり小さいサイズに減らしていきます。

(大)を4週間、(中)を2週間、(小)を2週間、毎日貼ります。

(ウ) 使い方のポイント

苦しめない

ニコチンパッチを貼っていても、もし、禁断症状がつらく吸いたくてしょうがないという

ならば、あなたの意志が弱いからでなく、ニコチンパッチからのニコチン供給があなたの要求量まで達していないからです。8割以上の方は、ニコチンパッチの30mgを一枚で十分なニコチン量と感ずます。吸いたくはなるが、吸いたくてしょうがないというような渴望感はないです。「こんな時に自分はタバコを吸っていたんだな」というような客観的に自分を見ているような、思い出し方をする方がほとんどです。しかも、吸いたい気持ちは数十秒思い出して、何かをしていると忘れてしまうという方が多いです。

ニコチンパッチを一枚貼るだけで、自分の要求量を超えてしまう方も約1割くらいあり、[頭が痛い][心臓がドキドキする]というような強い薬だと感ずます。この際には、ニコチンパッチにセロハンテープを貼ったり、切ったりしてニコチン量を調整します。

一番良いのは、[こんな薬、さっぱり効いているのか分からない]という感ずです。思い出すことはあっても、一日中、滅茶苦茶、吸いたい気持ちは強くならないならば、上手な使い方です。

短時間勝負

禁断症状のピークは2-3日目に来ると言われています。1週間経つと禁断症状はだいぶ落ち着きます。ここまで1週間、禁煙を継続できた人はほぼ成功したと同じです。油断をしないで継続しましょう。禁断症状はいつまでも続かないので、マラソンでなく100mダッシュをやるつもりで、禁断症状をやり過ごしましょう。

(エ) 禁断症状を乗り切ろう やってみたい9つのポイント

冷たい水、熱いお茶を少しずつ飲む

中途半端な熱さや冷たさでは、効果はありません。目が覚めるほどの熱いお茶か冷たい氷水を用意して下さい。これが思いがけないほどよく効きます。水筒をいつも持参して、車の中でも職場でも、禁煙をはじめてから3日間は、少しずつ、口を潤すようにのみ続けます。

深呼吸をする

イライラするとき、仕事が一段落したとき、この深呼吸が役立ちます。腹式呼吸で短く吸って、ゆっくりゆっくり吐いてみます。一日に何度も深呼吸して下さい。

体を絶えず動かす

じっと歯を食いしばって我慢を続けるのが、一番下手な禁煙法です。体のどこかを絶えず動かして下さい。掃除や草取り、散歩など、体を動かして見ましょう。ツボを押すなど、痛み刺激も有用です。疲れて眠かったら、無理しないで早めに寝ましょう。

場所を変える

吸いたくなったらとりあえず、場所を移動してみます。食事後もじっとしないで、食べ終わったらとりあえず席を立て下さい。食器を自分から洗ってもいいですね。

歯をみがく

小さめの歯ブラシに香り付け程度にごく少量の歯磨き粉を付け軽くブラッシングするのがコツです。食後は特にお勧めします。車や居間などタバコを吸う場所にたくさんおいておきます。坐ったらすぐ口に入れましょう。禁煙パイポの代わりです。

野菜を食べる

タバコをやめると、胃腸本来の働きを取り戻しますから、空腹を強く感じます。空腹感には、煮野菜をたくさん食べて下さい。野菜にはイライラを抑える効果、便秘対策もあります。お酒の席にご用心。アルコールは、禁煙する気持ちを弱くします。禁煙をはじめて最初の2週間は、自宅以外では飲まないようにしましょう。

煙の多い場所に行かない

他人のタバコの煙で、タバコ欲しさが増加します。喫煙者の隣に座らない、喫煙コーナー、パチンコ店など煙の多い場所も避けましょう。

気楽な気持ちで禁煙している時間をのばしてゆく

吸えないとなると、ますます吸いたくなるのが人情です。「もう1分だけ、タバコを吸うのを待ってみよう」と自分に言い聞かせてみて下さい。1分たてば、不思議と吸いたい気持は楽になります。「次の1本を吸うのを先に延ばしている」という気持ちが大事です。

(参考 高橋裕子著 だれでもたばこはやめられます)

8. 知っておきたいニコチン切れの禁断症状

(ア) 眠い

ニコチンの覚せい作用がなくなるので眠くなります。無理しないで寝ましょう。

(イ) 便秘

ニコチンは腸管運動を促します。禁煙すると数日、便秘になるので注意します。

(ウ) 視力低下

ニコチン切れのために、数日間、目が見えにくいという人がいます。

(エ) 寂しい

禁煙中、なんとなく「寂しい」感じがする人がいます。1 - 2週で落ち着きます

(オ) 吸いたい

パッチがあれば、吸いたい気持ちは、一日数回感じますが、持続しません。

9. 診療案内

(新患)

毎週水曜日 2時半まで受付(電話予約) 3時から禁煙教室 30分, 個別診察 30分

(再診)

午後から随意

8. 費用 (保険外診療)

高いようですがあなたの2ヶ月分のタバコ代と変わりません。40本吸う人は、年間、20万円をタバコ代に使います。成功したら、高級外車が買えるくらいのお金が浮くはずです。何回チャレンジしても損はしないと思います。

(初診) 初診料 3000円 ニコチンパッチ 1枚 430円 × 14枚 約1万円くらい

(再診) 再診料 1000円

(総額) 禁煙プログラムは2ヶ月間, 総額 2~3万円前後