

禁煙のすすめ（基礎知識と禁煙方法）

厚生労働省が実施した平成 23 年の「国民健康栄養調査」によると、日本人の喫煙率は 20.1%でした。男性の喫煙率は 32.4%と 1966 年の 83.7%をピークにほぼ一貫して減少していますが、女性の喫煙率は 10%前後で推移しています。

奈良県の喫煙率は全国で 2 番目に低い状況ですが、喫煙は全身に悪影響を及ぼすと言われていて、まだ喫煙している皆様はこの機会に禁煙に挑戦してみてもいかがでしょうか？

（本稿は、本誌（2013 年 6 月号）の「この人に聞く」にご登場いただいた国立大学法人奈良女子大学大学院教授の高橋裕子さんの了解を得て、ご本人書き下ろしの「禁煙外来へようこそ」や奈良県のホームページから抜粋して掲載しています。）



1. たばこに含まれる有害物質・引き起こす病気

たばこの煙には約 200 種類の有害物質が含まれ、中でもニコチン、タール、一酸化炭素は有害性が高い物質です。

ニコチンは依存性をもたらすほか循環器系に作用して心臓発作や脳卒中を増やします。

タールには、数十種類の発ガン物質が含まれる。気管支炎など呼吸器の病気が起こりやすくなる。

一酸化炭素は、血液中のヘモグロビンと結びついて酸素を運びにくくして、軽い酸欠状態になるほか、動脈硬化や心臓病を引き起こす。

●さまざまな病気を引き起こす喫煙

喫煙による病気としては、肺ガンを思い浮かべがちですが、実は肺ガンよりも喉頭ガンの方がかかる率が高くなっています。また循環器にも悪影響がおよびます。特に心臓の病気（心筋梗塞など）は、自分が喫煙する場合だけでなく、周囲の喫煙者の煙を吸い込む受動喫煙でも増加します。

COPD（慢性閉塞性肺疾患）は、肺の機能が低下し、呼吸困難を招きます。COPD の最大の原因が喫煙であり、喫煙者の約 2 割が COPD にかかるというデータもあります。とくに 10 年以上喫煙を続けている人やヘビースモーカーは要注意です。

肺機能は加齢とともに低下していくものですが、たばこを吸わない人にくらべ、喫煙者は低下の速度が急激に早まります。COPD が悪化すると、体を動かせなくなり寝たきりになったり、常に酸素ボンベを持ち歩くなど、生活の質の低下につながります。COPD は一度進行すると完全に治ることはありませんが、禁煙することで肺機能の低下速度をゆるめることができます。COPD を防ぐには、たばこをやめることが何より重要です。COPD になってしまった場合でも、残った肺機能を維持するためには、禁煙は欠かせません。

●受動喫煙はほんの少しでも有害

2002 年に制定された健康増進法により、職場など多数の人が利用する施設では、受動喫煙防止策を講じることが義務化されています。しかし制定後に受動喫煙に関する医学的な知識の集積が進み、現在では受動喫煙はほんの少しでも有害であり、特に循環器系への影響が大きく、屋外での喫煙でもかなりの広範囲に煙が流れていくことや、屋内の人に受動喫煙がおよぶこともわかってきました。換気扇の下での喫煙も受動喫煙は防げません。受動喫煙を防ぐためには「屋内・敷地内完全禁煙」が必要なのです。

2. 禁煙の薬

日本国内では1994年からニコチンガム、1999年からニコチンパッチ、そして2008年からバレニクリン（チャンピックス）の3種類が禁煙の薬として認可されました。

ニコチンパッチは、ニコチンを少しずつ補給してニコチン切れの症状をやわらげる薬で、薬局で購入できますが、禁煙外来での保険診療でも入手できます。1日1枚、肩、腕、胸などの皮膚に貼って使います。寝る前にはがして、翌朝新たに貼ります。貼った場所のかぶれ、かゆみが起こることがあります。

ニコチンガムは、ニコチン入りのガムで、薬局で買うことができます。使用方法は口の中でゆっくり時間をかけて平たくし、その後、頬にくっつけます。あわただしく噛むではありません。噛みすぎるとのどや胃があることがあります。

バレニクリンは、内服薬で、禁煙外来で処方されます。脳内のニコチン受容体と結合してニコチンの結合を妨げると同時に少量のドーパミンを放出してニコチン切れを和らげます。内服して1週間程度してから効果が出てきます。ニコチンを含まないことから、心臓病や妊娠中や授乳中にも使えます。副作用は、吐き気、下痢、便秘、不眠など。車の運転をする人には処方できない決まりです。

3. 禁煙方法

●インターネット禁煙マラソン

高橋教授が1997年にボランティアで提供を開始した長期禁煙サポートプログラム。インターネットメールや携帯メールを通じて、禁煙した先輩や医師が禁煙する人の状況にあわせたアドバイスを送るのが特徴です。入学式典などのオフ会も開催されています。また禁煙の薬や日常生活の工夫などの情報や、自分にあった禁煙方法を学ぶことができます。

パソコンメールを用いるPCコース（有料）のほか、禁煙ジュニアマラソン（中高生向け無料）など多数の無料コースで社会貢献を続けています。

携帯メールを利用した年中募集・年中スタートのコースもあり、多くの自治体、企業などが団体登録をしています。

奈良県は県内在住者や在勤者を対象に、この禁煙マラソンを無料提供していますので、奈良県のホームページ（すこやかネットなら）からぜひアクセスしてください。



●禁煙に役立つ日常生活の工夫

従来から行われてきたニコチン切れを軽減する方法として、氷水や熱い茶を飲む・痛み刺激などで気を紛らわす・歯ブラシやマスクを使う・体を絶えず動かす・深呼吸をする・野菜を多食する・禁煙日記をつけるなどがあります。

●禁煙保険診療

日本では2006年4月から禁煙治療に健康保険が適用されました。全国で約20,000カ所の禁煙外来がありますので、まずはかかりつけ医に尋ねましょう。保険診療の期間は3カ月で、期間内であればニコチンパッチやバレニクリンの処方にも健康保険がききます。

健康保険で禁煙治療を受けるには、「ブリンクマン指数」（1日喫煙本数×喫煙年数）が200以上、TDSという質問表で○が5つ以上、ただちに禁煙することに同意しているなどの条件を満たす必要があります。また入院してから受診すると自費診療となることや、一度保険適用の禁煙治療を受けた後は、初回算定日から1年以上経過していなければ次回の算定はできないことになっているなど、ふつうの診療と異なる点があります。