

禁煙について

-おくすりの話 vol.08-

薬剤部 富山 英司



今回は、禁煙についてお話しします。
「禁煙」…これまで何回も実行したけど長続きはしなかった、という方は少なくないかもしれません。

さて!
ここで突然ですが
クイズです!

「今度こそ、絶対にやめてみる」と
決心しても、ついつい吸ってしまうのはなぜでしょうか?

- ①自分の意思が弱いからだ
- ②タバコの煙に含まれるニコチンのせいだ

答えは②です。

タバコの煙に含まれるニコチンは強い依存性を持つと言われており、その依存性のためにタバコを「やめたくてもやめられない」状態になっているのです。決して意思が弱いからではありません。禁煙が良いのはわかってはいるけど、前も失敗したし、今は本数を減らしているし、「軽いタバコ」にしているから大丈夫だよ、という方もいるかもしれません。

では、いわゆるニコチン表示量が低い
「軽いタバコ」に変更するのは本当にいいのでしょうか?

残念ながらNoです。それは、タバコの構造にトリックがあるからです。
「軽いタバコ」には、フィルター側面に多数の穴があいています。
ニコチン量の測定法は国際的に決まっていますが、左図のようになっています。



上図に記載しました通り、フィルター側面の穴から空気が入るため、ニコチン量が見かけ上低く測定されてしまうのです。

このトリックにより「軽いタバコ」のニコチン含有量は、「軽くないタバコ」と大差ないのです。

タール 1mg ニコチン 0.1mg	タール 3mg ニコチン 0.3mg	タール 6mg ニコチン 0.5mg	タール 8mg ニコチン 0.7mg	タール 10mg ニコチン 0.8mg
▲穴あき	▲穴あき	▲穴あき	▲穴あき	▼穴あき
○○○○○ One	○○○○○ Extra Lights	○○○○○ Super Lights	○○○○○ Lights	○○○○○

ライトタバコのニコチン量		
	ニコチン表示量	ニコチン含有量
A	2.4 mg	23.97 mg
B	1.2 mg	13.31 mg
C	0.8 mg	10.54 mg
D	0.4 mg	9.66 mg
E	0.1 mg	9.53 mg
F	0.1 mg	15.03 mg

では、「節煙」はどうでしょうか?

本数を減らして禁煙を目指していく…残念ながらこれもお勧めできません。

ある報告では、1日30本吸っていた時(節煙前)と1日15本に減らした時(節煙後)を比較すると、むしろ節煙後の方が血中ニコチン濃度は高いというデータがあります。

なぜならば、本数を減らしたことで貴重な1本を、無意識の内により深く吸ったり、根本まで吸ったりしてしまうからです。

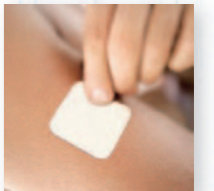
それならば、どうしたらいいのでしょうか?

一気にタバコの本数を0本にすることが必要になってきます。

ただ、タバコを長年吸ってきた方が禁煙すると、いらいらや集中力が欠けるなどの症状が起こることがあります。

この症状は一般的に禁煙開始3日目からピークになりますが、ニコチンガム、ニコチンパッチや飲み薬を使うことで、その症状を軽減することができます。ニコチンガムやニコチンパッチはドラッグストアでも購入はできますが、飲み薬のタイプは医師に処方してもらいます。

飲み薬はどこの病院でも処方できるわけではなく、禁煙外来を掲げている病院でのみ処方できます。



飲み薬には以下のメリットがあります。

- 一定の要件を満たすと健康保険等が適用される
- 肌の弱い人でも使用できる
- 接客などの職種や顎の問題などでガムを噛めない人でも使用できる
- 飲むだけなので簡便
- パッチやガムと異なりニコチンを含まない

また、禁煙を始めると様々なメリットが得られます。

禁煙開始8時間で血液中の酸素濃度が正常になり、24時間で心筋梗塞のリスクが減ります。
48時間で味覚・嗅覚が回復し始め、数か月で咳・疲労・息切れなどが改善してきます。
喫煙が肺がんのリスクになることは有名ですが、10年間禁煙するとそのリスクは非喫煙者と同程度になります!

どうでしょうか?

このお話を聞いて、
禁煙をもう一度トライしてみようかなと思われた方は是非、禁煙外来を受診してみてください♪

なお、女性の方は当院の女性外来にて禁煙外来を行なっています。

詳しくは10ページ、KMH-NEWSまたは菊名記念病院ホームページ
<http://www.kmh.or.jp/shinryouka/josei/>と検索してみてください。
お待ちしております!

禁煙をいつやるか?…今でしょ!!

