

ニコチン依存症

禁煙を始めてはみたのに、いつのまにか、また…。これは「意志の問題」だけではありません。

これまでの研究から、たばこに含まれるニコチンは、麻薬やアルコールと同じように依存性を持つ物質であることがわかっています。

喫煙は“ニコチン依存症”という病気にほかなりません。さらに、「無意識に手が伸びてしまう」「ストレスが解消できない」などの状態は、たばこへの“心理的な依存”があることを示しています。禁煙を始めるには、自分が依存症であるという自覚が大切です。

■「ニコチン依存度テスト」まずあなたのニコチンへの依存度を調べてみましょう。

質問	回答	得点
起床後何分で最初の喫煙をしますか？	5分以内	3
	6～30分以内	2
	31～60分以内	1
	61分以後	0
喫煙を禁じられている場所で禁煙することが難しいですか？	はい	1
	いいえ	0
1日の喫煙の中で、どれが一番やめにくいですか？	朝、最初の1本	1
	その他	0
1日に何本たばこを吸いますか？	31本以上	3
	21～30本	2
	11～20本	1
	10本以下	0
他の時間帯より、起床後数時間に多くたばこを吸いますか？	はい	1
	いいえ	0
ほとんど1日中、床に伏している病気の時も喫煙しますか？	はい	1
	いいえ	0

合計点数と依存度 0～3点：低い 4～6点：普通 7～10点：高い

厚生労働省「最新たばこ情報（健康ネット）」
 (FTND: Fagerstrom Test for Nicotine Dependence, Heatherton, 1991) より一部改変

こんにちは 健康管理センターです

今月は“たばこ”をテーマに取り上げました。たばこについては、受動喫煙、分煙、未成年者の喫煙などさまざまな問題があり、今やたばこを吸う人だけの話ではなくなってきています。また、「やめたいけど、やめられない。」という人も多くいると思います。最近では、ニコチンパッチや内服薬などの禁煙をサポートしてくれるものも普及しつつあります。皆さんもたばこについて考えていきましょう。



遅すぎる禁煙はない！

たばこをやめると、まず血圧値や肺の働きなどが回復し始めます。数カ月後には、心臓や運動機能も改善してきます。

禁煙5年後には肺がんによる死亡率が喫煙者の半分になり、10年後には10分の1にまで低下し、もともとたばこを吸わなかった人のレベルまで近づくことがわかっています。

禁煙を始めてから時間ごとに得られる効果（米国肺協会資料より）

禁煙の効果

- 20分** 血圧が正常になる
- 8時間** 血液中の酸素濃度が正常になる
- 24時間** 心筋梗塞のリスクが減る
- 48時間** 味覚、嗅覚が回復し始める
- 2週間～3ヵ月** 循環機能が改善。歩行が楽になる
- 1～9ヵ月** 咳、疲労、息切れが改善する
- 5年** 肺がんのリスクが半分に減る
- 10年** 肺がんのリスクが非喫煙者と同程度になる

始めるきっかけを見つけて、禁煙を「宣言」しましょう。

禁煙を成功させるためには、その始め方が大切です。まず「いいきっかけ」を見つけることから始めましょう。

たとえば、子どもを持つことを決めた、体力が落ちてきたと実感した、社内が禁煙になった、そんな時が絶好のタイミングです。機を逃さず、周りに禁煙を「宣言」しましょう。

禁煙後は、ストレスをためずに上手に解消することも大切です。たばこを吸いたくなった時には、深呼吸をする、水を飲む、ガムを噛む、軽い運動をすることなどが効果的といわれています。

子どもを持つと決めた

社内が禁煙になった

体力が落ちた

たばこの好きな知り合いが病気に

健康だより

Vol. 25

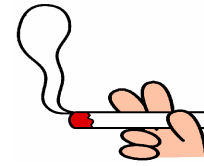
8月号



たばこについて

医療法人青仁会 池田病院
 健康管理センター
 〒893-0024 鹿児島県鹿屋市下被川町 1830
 電話 0994-40-8782 直通

たばこについて



たばこ煙の成分

たばこの煙にはニコチン、種々の発がん物質・発がん促進物質など、その他多くの有害物質が含まれています。

ニコチン

たばこの煙に含まれる精神作用物質。ニコチンにより中枢神経系の興奮と抑制が生じ、心臓・血管系への急激な影響をもたらします。また、たばこを吸うと食欲がなくなるのもニコチンの影響と言われています。たばこを反復使用すると生じる依存性は、ニコチンの精神及び身体依存によるものです。

タール

種々の発がん物質、発がん促進物質、その他の有害物質が含まれます。タールの量が少ないたばこに用いられるフィルターでは、主流煙中の有害物質は薄められて減りますが、副流煙中ではかえって増加します。

がん物質

たばこの煙には 4000 種以上の化学物質が含まれ、そのうち発がん性がわかっているものだけでも 43 種類あります。

主流煙と副流煙

たばこの煙は、喫煙時にたばこ自体やフィルターを通過して口の中に入ってくる「主流煙」と、これが吐き出された「呼出煙」、及び点火部から立ち昇る「副流煙」に分けられます。各種有害物質の発生は主流煙より副流煙の方が多くなります。このため喫煙者の周囲の人が副流煙を吸ってしまう受動喫煙が問題となるのです。



日本の喫煙率

喫煙習慣者の割合

男：39.9% 女：10.0%

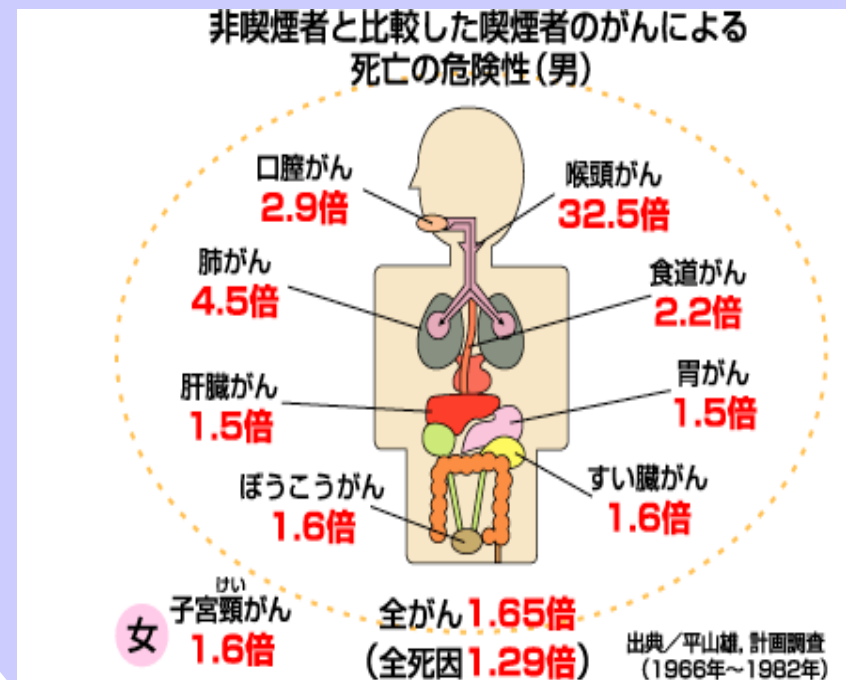
H18年（資料：厚生労働省「国民健康栄養調査」

注：調査対象は20歳以上）

たばこによる健康への影響

がんへの影響

喫煙は、非喫煙者に比べて肺がんだけでなく、それ以外の多くのがんについても、喫煙による危険性が増大することが報告されています。



呼吸器疾患への影響

喫煙により気道や肺自体へ影響を及ぼすことが知られています。このため、喫煙は慢性気管支炎、呼吸困難や運動時の息切れなどの症状が特徴的な肺気腫や喘息等の呼吸器疾患の原因と関連しています。

循環器疾患への影響

喫煙者は非喫煙者に比べて虚血性心疾患(心筋梗塞や狭心症等)の死亡の危険性が 1.7 倍高くなるという報告があります。また、脳卒中についても喫煙者は、非喫煙者に比べて危険性が 1.7 倍高くなるという報告があります。



妊娠中の健康への影響

喫煙は母体へだけでなく、胎児の発育にも悪影響を与えることが報告されています。喫煙している妊婦から生まれた赤ちゃんは、喫煙していない妊婦から生まれた赤ちゃんに比べて低出生体重児になる頻度が約 2 倍高いと言われています。さらに、喫煙している妊婦は喫煙していない妊婦に比べ、早産、自然流産、周産期死亡の危険性が高くなっています。

周囲への影響

たばこの煙による悪影響は本人にとどまりません。他人のたばこの煙を吸わされる受動喫煙についての健康影響は、流涙、頭痛などの症状だけでなく、肺がんや虚血性心疾患等の死亡率が上昇したり、非喫煙妊婦でも低出生体重児の出産の発生率が上昇するといった報告がされています。子供では、喘息、気管支炎などの疾患と関連があると報告されています。

また、乳児では乳幼児突然死症候群と関連があると報告されています。



未成年者の喫煙による影響

10代に喫煙を開始すると、大人になってから喫煙した場合に比べて、がんや虚血性心疾患などの危険性がより高くなると言われています。肺がんでは、20歳未満では喫煙を開始した場合の死亡率は非喫煙者に比べて 5.5 倍になるとも言われています。また、吸い始める年齢が若いほどニコチンへの依存度が高い人が多くなるという報告が出ています。