



煙草の害と禁煙



5月31日は「世界禁煙デー」です。昨今、病気の予防や健康寿命の延長を目的に禁煙活動が注目されています。煙草を吸わない周りの人にも影響を及ぼす(受動喫煙)ので、分煙や全面禁煙の公共スペースも増えてきています。今回の新聞では煙草が体に及ぼす害について説明します。

なぜ禁煙が必要か

煙草に含まれる有害物質としてニコチンやタール、一酸化炭素などは有名ですが、実は含まれているものはこれだけではありません。アセトンやブタン、ヒ素など、約200種類もの有害物質が含まれており、発がん性物質も50種類以上含まれています。最近では、加熱式タバコというタイプもありますが、こちらにもニコチン、その他の有害物質は含まれています。



なぜ禁煙は難しいのか

煙草に含まれるニコチンは強い依存性をもっており、これが禁煙を妨げる原因です。

ニコチンは脳にあるニコチン受容体に結合し、快感を生じさせる物質(ドーパミン)が大量に放出させます。すると、喫煙者は快感を味わうことができます。これが、「タバコを吸うと落ち着く」「ホッとする」といった効用が得られるしくみです。しかし、30分もすると体内のニコチンが切れて、反対にイライラする、落ち着かないなどの離脱症状(禁断症状)が現れます。その離脱症状を解消するために、またタバコを吸うようになり、その結果ニコチン依存症になっていきます。

ニコチン依存症から抜け出すことは、ヘロインやコカインをやめるのと同じくらい難しいとされています。一人では難しいですが、病院で禁煙を補助する禁煙外来もあります。条件によっては健康保険が使えるので、禁煙を考えている方は病院に相談してみましょう。

禁煙による身体の影響

禁煙すると以下の効果があるとされています。

- 24時間で、心臓発作のリスクが軽減する。
- 2~3週間禁煙すれば、心臓や血管など循環器の機能が改善する。
- 1年後には、肺機能の改善が見られる。
- 2~4年で、虚血性心疾患や脳梗塞のリスクが軽減する。
- 5~9年で、肺がんのリスクが軽減できる。

さらに10~15年禁煙できれば、さまざまな疾患を発症するリスクは、非喫煙者と同等となります。



禁煙治療薬

■ 病院で処方される治療薬

チャンピックス
(錠剤タイプ)

服用開始1週間はタバコを吸っても問題ないですが、2週目からは吸わないようにします。12週間で治療終了となります。

ニコチネルTTS
(貼付剤タイプ)

8週間~10週間で治療終了となります。使用中はタバコを吸わないようにします。



*医師の判断により、治療が延長される場合もあります。

*ニコチネルパッチ、ニコチネルガムなど病院へ行かなくても薬局で購入できるタイプもあります。

【参考文献】

- 1) ファイザー：すぐ禁煙.JP
- 2) JT:JT Science
- 3) 公益財団法人長寿科学振興財団：健康長寿ネット