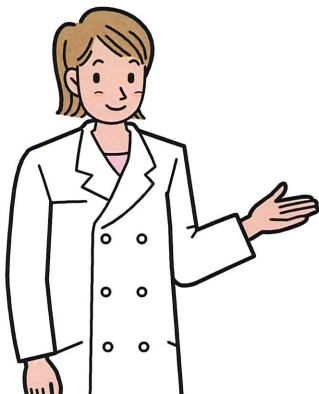


# 生活習慣病と禁煙



倉敷平成病院 倉敷生活習慣病センター診療部長  
青山 雅

少し前までは、入院をしたり、大病になったり、高齢になったりすると、「今日から禁煙します!」という方が多かったです。最近では、「タバコはやめられない、こんな状況でタバコまでやめたら、ストレスで気持ちがおかしくなる」という方が多く、なかなか禁煙まで行きません。病院、特に禁煙外来をやっている病院は、敷地内禁煙です。しかし、敷地内から1歩でも出たら、タバコは吸っていいという考えで、吸っておられる方が多いです。



毎日、出勤したときに、病院の周りでタバコを吸っている方を見ると、注意して良いのやら、見ないふりをしたら

よいのやらと考えます。日本人の死亡原因の第1の悪性腫瘍、動脈硬化が原因の心筋梗塞、脳梗塞、肺気腫や慢性気管支炎など、タバコと関連の深い疾患は多数あります。それでも私達が子供のころは、男性の7割がタバコを吸っていましたが、現在は男性の喫煙者が大幅に減っているのは事実です。

## ニコチン依存症

タバコをやめたいけれどやめられないという人は、ニコチン依存症になっている可能性があります。タバコを吸うと、ニコチンが数秒で脳に達し、快楽を生じさせるドーパミンという物質を放出させます。このドーパミンによって快楽を感じるために、もう一度タバコを吸いたいという気持ちが起こります。これがニコチン依存症です。このニコチン依存症を判定するテストがあり、TDS (Tobacco Dependence Screener) といえます。10項目のうち「はい」1点「いいえ」0点で答えていただき



合計点が5点以上ならば、ニコチン依存症とされます。また簡単なことで、朝起きて30分以内にタバコが吸いたくなる人は、タバコ依存症の可能性が高いです。このような方は、意志の力だけではなかなかできないかもしれません。

## 禁煙のメリット

禁煙のメリットはたくさんあります。まず食事がおいしくなる。このために太るのを気にされる人はいますが、まず禁煙、次に減量です。顔色が良くなります。血圧が下がる。息切れ、咳もなくなります。また禁煙をされる方には、タバコを買ったつもりで貯金してねと言うと、お金が貯まり、「孫に小遣いをやれた」他のものを買わなくなっ

た」など、目に見えて達成感が感じられるようです。2006年より禁煙治療に健康保険が適応されるようになりました。ただし保険が適応になるのは①ニコチン依存症を診断するテスト(TDS)で5点以上、②1日の喫煙本数×喫煙年数が200以上の、③禁煙したいと思っている、④医師から受けた禁煙治療の説明に同意という要件を満たす必要があります。禁煙の薬にはニコチンパッチやニコチンガムは有名ですが、ニコチンを含まない飲み薬が出来ました。さあ禁煙外来に受診してみる気になりましたか?赤ちゃんなや奥さんが受動喫煙をしないように、禁煙が出来ないのなら煙の出ないニコチンガムにすることもできますよ。また、岡山市には禁煙年数の短い方や保険適応の要件を満たさない時に禁煙外来で禁煙を達成できた場合に、あとから、補助金を出すシステムがあるようです。若い方たちは、できるだけ早く禁煙できた方が良いでしょう。

