

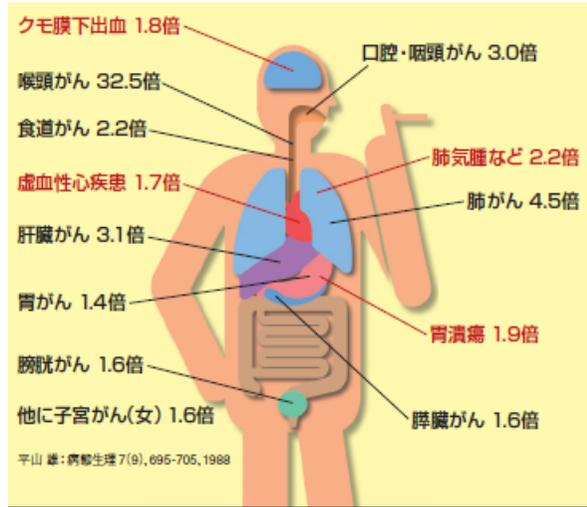
平成 18 年 11 月 1 日

喫煙は「百害あって一利なし」と言われているように、肺がんをはじめとするさまざまな病気の原因となることは広く知られています。最近では、多くの企業で職場の禁煙化が進められています。また、禁煙を補助する薬も発売されています。そこで今回は、「禁煙」についてお話ししたいと思います。

### ●禁煙の重要性

タバコの煙には 4000 種類の化学物質が含まれ、そのうち 200 種類以上は有害物質です。タバコは様々な病気の原因となります。タバコを吸わない人と比べた場合の喫煙者の死亡率は右の図のようになります。

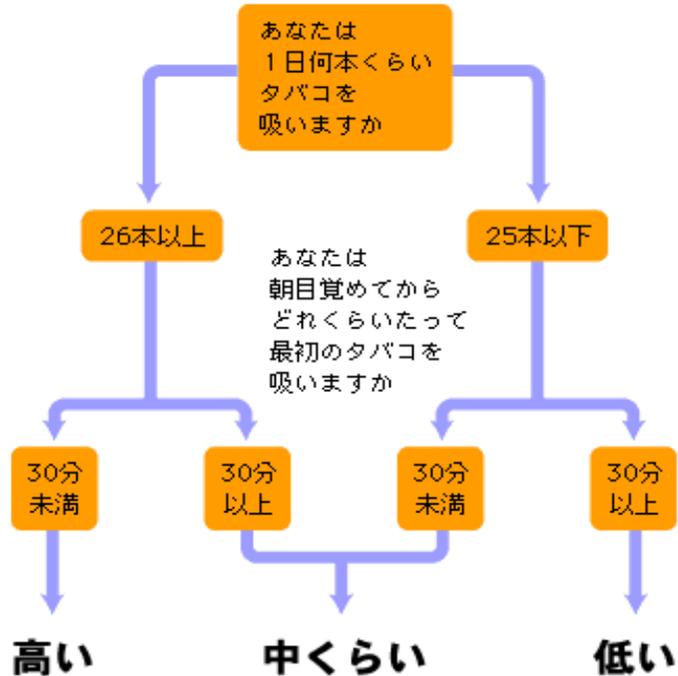
タバコの煙は周囲の人たちにも害を及ぼし、胎児や乳幼児にも悪影響となります。



### ●たばこをやめたいのになかなか禁煙できないのは、意志が弱いから？

喫煙者の 8 割が、できれば禁煙したいと思っています。ところが、「やめたい」と思いながらもやめられないのがタバコです。それは、喫煙の本質が「ニコチン依存症」だからです。

#### ニコチン依存度の簡易判定



#### 禁煙ワンポイントアドバイス

- 高い**  
禁煙の過程で離脱症状が強く出る可能性があります。この期間をうまく乗り切れば離脱症状はかなり消失し、ゴールも間近になります。
- 中くらい**  
禁煙に成功するかしないかは、あなたの禁煙に対する決意と禁煙達成への自信にかかっています。
- 低い**  
禁煙しやすいタイプですが油断は禁物。自分なりの工夫をしながら、楽しく禁煙にチャレンジしましょう。

### ●ニコチン置換療法

禁煙し始めた時にできるさまざまな離脱症状（たばこを吸いたい、イライラなど）は、ニコチンづけになっていた身体の中からは、ニコチンが抜け出すためにおこるものです。ニコチン置換療法は、禁煙時に出現する離脱症状に対して、ニコチンを喫煙以外の方法で体内に供給し、その症状を軽減あるいは抑制することを目的とした治療法です。

### ●禁煙補助薬

#### ◎ニコチンガム

ニコチンガムをかむとニコチンが溶け出して粘膜から吸収され、血液中のニコチン濃度を上げることで、ある程度離脱症状を和らげることができます。

医師の処方箋が必要なく、薬局・薬店で購入できますが、薬剤師から必ず使い方の指導を受けてください。

#### ◎ニコチンパッチ

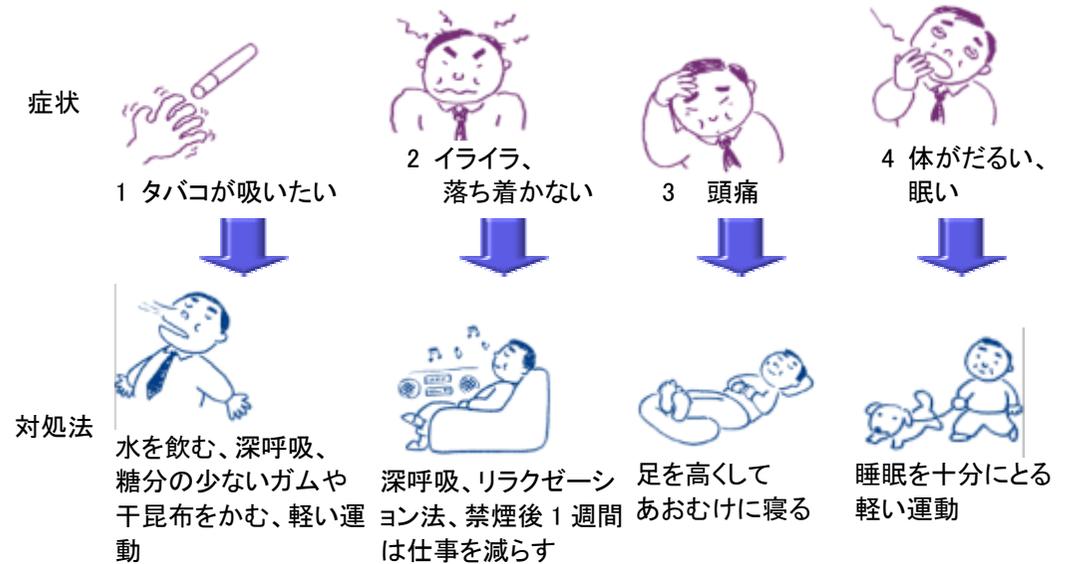
ニコチンパッチは、皮膚に貼付して、皮膚からニコチンを供給する禁煙補助剤です。

1日1枚、皮膚に貼って使用します。

医師の処方箋が必要です。

### 禁煙による離脱症状（禁断症状）と対処法

禁煙によりよくみられる離脱症状（禁断症状）とその対処法です。2～3週目に症状が強くなります。



禁煙に成功した人の多くは、成功までに3～4回失敗を繰り返しています。失敗したからといってあきらめないことが肝心です。

参照：禁煙指導マニュアル（ノバルティス ファーマ株式会社）