

タバコには、多くの有害物質が含まれており、私たちの健康に様々な悪影響を及ぼすといわれています。そこで今回は、『禁煙治療』についてお話ししたいと思います。



### ●タバコの喫煙による健康への影響は？

タバコの喫煙は、身体のほとんどの臓器に影響を与え、様々な病気を引き起こすことが知られています。

#### 引き起こされる病気！

- ◆がん：肺・食道・喉頭・胃・膀胱など
- ◆循環器系：動脈硬化・腹部大動脈瘤・脳血管疾患など
- ◆呼吸器系：肺炎・慢性閉塞性肺疾患など
- ◆生殖器系：低出生体重児・流早産など
- ◆その他：消化性潰瘍・低骨密度など

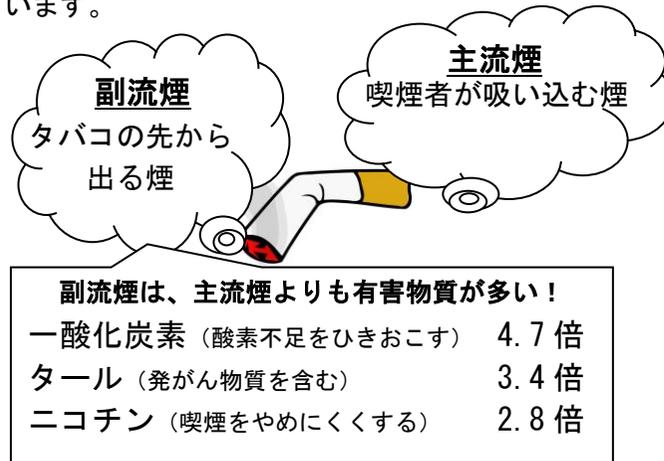


最近の研究では、タバコの煙を吸わされる受動喫煙においても肺がんは 1.2~1.3 倍、虚血性心疾患は 1.25~1.3 倍のリスクがあることが分かっています。

### ●タバコの煙に含まれる成分は？

タバコの煙には、200 種類以上の有害物質が含まれています。「一酸化炭素」「タール」「ニコチン」等が代表的なものです。このタバコの煙には、

自分で吸う煙の「主流煙」と、タバコの先から立ち上がる煙の「副流煙」があり、主流煙と比較して副流煙に、これらの有害物質が多く含まれています。



### ●禁煙に効果はあるの？

禁煙は病気の有無に関わらず、健康改善の効果が期待できるので、病気の予防や進行抑制のためにも取り組む必要があります。

禁煙をすると、24 時間後には心臓発作のリスクの低下がみられ、その後せきや痰などの呼吸器症状や、インフルエンザなどの呼吸器感染症にかかる危険性が低下します。さらに禁煙後 1 年が経過すると肺の機能が改善し、2~4 年が経過すると虚血性心疾患や脳梗塞のリスクが約 1/3 減少します。肺がんのリスクを下げるには、禁煙してから 5 年以上の月日がかかりますが、10~15 年が経過すれば、様々な病気にかかる危険性が非喫煙者と同じくらいに近づくことが分かっています。

#### <参考>

- ・病気がみえる vol. 4 呼吸器 ・禁煙治療のための標準手順書 第 6 版
- ・喫煙 | e-ヘルスネット情報提供—厚生労働省 (<https://www.e-healthnet.mhlw.go.jp/information/tobacco>)

### ●吸いたくなった際の対処法とは？

個人差はありますが、禁煙を始めて 2~3 日過ぎた頃から、タバコが吸いたくてイライラするなどのニコチンが切れることによる離脱症状(禁断症状)が現われ始め、10~14 日過ぎたあたりまで症状が続きます。この離脱症状は約 3~5 分間続くので、タバコが吸いたくなる場面を書き出しておいて、その代わりに行動を予め決めておくと急な喫煙欲求にも対応が可能になります。

タバコが吸いたくなる主な場面	代替りの行動例
食事の後	歯磨きを行う
コーヒーと一緒にの飲用	コーヒーから紅茶に代える
仕事の休憩時間など	周囲に予め禁煙宣言をしておく
アルコールと一緒にの飲用	喫煙したくなった場合は冷水を飲むようにする



### ●禁煙治療ってどんなもの？

2006 年 4 月より、喫煙を依存症の病気と捉えて治療を行う「禁煙治療」に健康保険が適用されるようになりました。この禁煙治療は、治療の要件を全て満たした方のみ 12 週間に 5 回の治療を受けることができます。

#### 禁煙治療に必要な要件！

- ◆ニコチン依存症を判定するテストでニコチン依存症と診断された方
- ◆1 日の喫煙本数×喫煙年数が 200 以上の方
- ◆直ちに禁煙することを希望している方
- ◆「禁煙治療のための標準手順書」に則った禁煙治療を受けることに同意された方

実際の禁煙治療では、貼り薬や飲み薬などの禁煙補助薬を用いて治療を行います。処方される薬にもよりますが、貼り薬や飲み薬には健康保険が適用されるため、この治療では 13,000~20,000 円(自己負担額 3 割)程度です。

### ●禁煙補助薬の効果は？

貼り薬のニコチンパッチや飲み薬のバレニクリン、一般用医薬品のニコチンガムなどの禁煙補助薬を治療に用いると、禁煙後の離脱症状が緩和されて、比較的楽に治療を行うことができます。そのため、12 週間の禁煙治療を 5 回全て受けた方の約 8 割が、治療終了時点で少なくとも 4 週間の禁煙継続に成功したとの結果が出ています。

長年タバコを吸っていても、禁煙するのに遅すぎることはありません。医師や薬剤師に一度ご相談の上、これから禁煙を始めてみましょう。

#### 禁煙補助薬一覧

- ◆ニコチンパッチ
  - 長所：1 日に 1 回貼る薬で、ニコチンの血中濃度を維持することができる。
  - 短所：貼り薬のため、汗をかくスポーツをする人には使いにくい。
- ◆ニコチンガム
  - 長所：口腔粘膜からのニコチンの摂取量を調節できる。
  - 短所：ガムの噛み方について指導が必要になる。
- ◆バレニクリン
  - 長所：離脱症状だけでなく、喫煙時の満足感も抑えることができる。
  - 短所：自動車の運転等の危険を伴う機械の操作に従事している人には使えない。