



# 喫煙者 は病気の なんでしょう？

たばこ

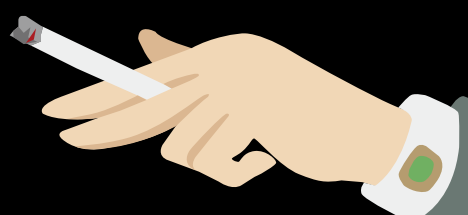
**結論を言うと、病気です。**

たばこに含まれる薬物、ニコチンによる身体的依存と喫煙習慣による心理的依存が強力に結びついた、やめたくてもやめられない「ニコチン依存症」(ND: Nicotine Dependence) という病気。

この病気は、きっぱり禁煙、しか治す方法がないのですが、言うのは簡単、実行するのは超むずかしい。しかし、禁煙さえすれば確実に治る「ニコチン依存症」。たばこと別れる方法はあるのでしょうか？

西新潟中央病院で、呼吸器内科診療を担当されている禁煙サポートのプロ、大平徹郎先生から「ニコチン依存症」に打ち勝つ極意を教えていただき、病気を治そうではありませんか。

前編



そこで、今回は、ヘビースモーカー・ミドルスモーカー・ライトスモーカーの  
3人の喫煙者から現在の心境を話してもらい、  
大平先生から禁煙に向けたアドバイスと指導をしていただくことにします。

酒はやめられるけど  
たばこは絶対ムリ!!

喫煙歴35年・50代  
ヘビースモーカー  
A氏……たばこ愛着度100%

できればやめたい…でも、  
ふんぎりがつかない!!

喫煙歴25年・40代  
ミドルスモーカー  
B氏……たばこ愛着度80%

たばこはファッションよ。  
そんなに執着してないわ!

喫煙歴15年・30代  
ライトスモーカー  
C子さん……たばこ愛着度60%



おおだいら

**大平 徹郎**

国立病院機構

西新潟中央病院 統括診療部長

専門は呼吸器内科

(特にCOPD・睡眠時無呼吸・呼吸不全)



では、大平先生から答えていただきます。

## Q.1 A氏のような“たばこ命”のヘビースモーカーを論理的に説得し、禁煙に導くためにはどうしますか？

「酒はやめられるけど、たばこは絶対ムリ。長年の経験から言うと、たばこは仕事の集中力を高め、イライラする神経をしずめて気持ちを落ち着かせる。

目覚めの一服と食後の一服に優るものなど世の中にはないと思う。たった一本のたばこが頭をはっきりさせたり、気分をリラックスさせる。こんな嗜好品は、他にはないでしょう。ささやかな楽しみを奪わないでほしいなあ」

### A.1

2009年11月からNHKで放映の「坂の上の雲」。このドラマでは、愛媛松山出身の3人の男達を通して、明治維新から近代国家へと変貌を遂げる日本が描かれています。

主人公の3人とは、俳人・正岡子規、日露戦争の軍事的立役者である秋山好古（よしふる）・真之（さねゆき）兄弟。原作者の司馬遼太郎は、この小説の多くの紙面を日露戦争の描写に割いていますが、軍事費が決定的に足りない当時の日本の国力にふれるくんだり、痛々しいほどです。時の明治政府にとって、軍事費の調達こそが最大の懸案だったことがわかります。「坂の上の雲」とわが国のたばこ事業。この二つには、共通のキーワードがあります。

それは、日露戦争です。

今から約100年前、日露戦争の戦費確保のために明治政府が始めたのが、たばこの完全専売政策でした。日本たばこ産業（JT）の前身は国の専売公社ですが、ずっとさかのぼると1904～05年の日露戦争にたどり着きます。

諸外国では、民間企業の販売する嗜好品に過ぎないたばこも、日本では、国の専売制度のも





と、長い間特別な存在であり続けました。それは、このような歴史的背景があったためです。

何しろ国の事業の流れを汲んでいましたから、それに異を唱える「たばこをやめましょう」という対策は、わが国の場合、欧米諸国よりも10～30年くらい遅れたといわれています。

A氏のおっしゃる「愛煙家にとってのプラス面」は日常的に実感できても、マイナス面に關する情報は、ほとんど耳に届くことがありませんでした。

10数年前にテレビでくり返し流れたコマーシャルメッセージ「今日も元気だ、たばこがうまい」。A氏と同世代の方々は、きっとこのフレーズを覚えておいでのことでしょう。

「たばこをおいしく感じることで、それが健康のバロメータだ」というこの宣伝は、当時の大人たちの心に深くしみ入ったものでした。

ところがある時、突然、風向きが変わり始めます。「たばこは悪です。多くの病気の原因です。周りの人にも害をおよぼすのです」と。

愛煙家にとっては、「えっ、いきなり何で？」という世の中の変容だったに違いありません。

たばこの害もうすうす承知、でも天秤に掛ければ良さの方が上回ると思っていた。事実、健康のバロメータのように宣伝されていたじゃない。それが何で？ ささやかな楽しみを奪わないでよ、とA氏。

たばこを愛好する人にとって、気の毒ともいえる、この変わりよう。

その背景にあるのは、1990年代に発表された医学論文の存在でした。たばこによる健康被害を裏づける論文が次々と発表されたこの時期、プラス面をはるかにしのぐマイナス面が、喫煙をめぐる動かしがたい真実として科学的に実証されたのです。

現実社会にこの流れが押し寄せて来た結果、愛煙家は、抗う術もないまま、逆風吹きすさぶ21世紀を迎えることになりました。

昨日まで健康のバロメータだと思っていた親友が、実は、肺がんや心筋梗塞といった病気の原因として、年間10万人以上の日本人を死に追いやる悪魔とわかったがために……。

21世紀も10年になろうかという今日、医学的にみて、喫煙は「ニコチン依存症」という病気に他なりません。世界保健機関（WHO）は、喫煙を薬物依存のひとつと定義しています。

読者の皆さんは、どうお感じですか？

もしあなたが愛煙家でいらしたら、ご自身が抱くたばこへの「愛着度」は、いかがでしょうか？ ストレス解消に役立つと思われていたたばこが、実は、無限のイライラ・スパイラルから抜け出せない原因になっています。

肩の力を抜いて、深呼吸をしてみてください。「たばこは、自分の人生にとって本当にかげがえのないものなのか」と。たばこと縁（えん）を切る、たばこの煙（えん）を断ち切る方向に、発想を転換してみてもいかがでしょうか。

次の3つが、ニコチンという薬物依存の特徴的な症状です。

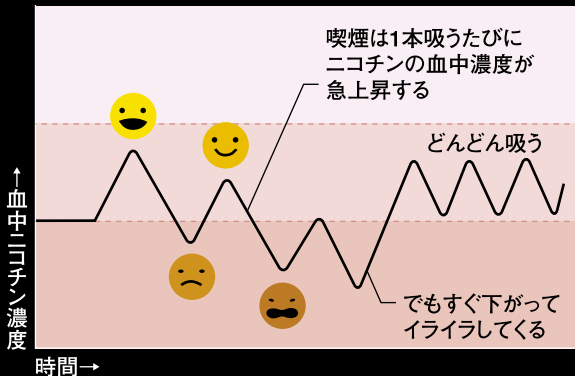
### ①ニコチンが体からぬけると 現れる離脱症状

たばこを吸い終わってから時間が経ち、ニコチンが体からぬけてくると、イライラが始まります。これがニコチンの離脱症状です。離脱症状を鎮めるには、ニコチンを補充するしかありません。たばこを吸うとストレスが解消するのではなく、たばこがもとで発生するイライラに、たばこで蓋をしている、それが来る日も来る日もくり返されているとお考えください。

一服し終わってから、離脱症状の始まるまでの時間が短い人ほど、頻繁にニコチンを補充したくなりますから、吸う本数が増えます。

ニコチン依存度の高いヘビースモーカーは、ニコチンがしつこくしつこくまとわりつき、決して離れてくれない人ということになります。目覚めの一服がおいしいのも、うなずけます。

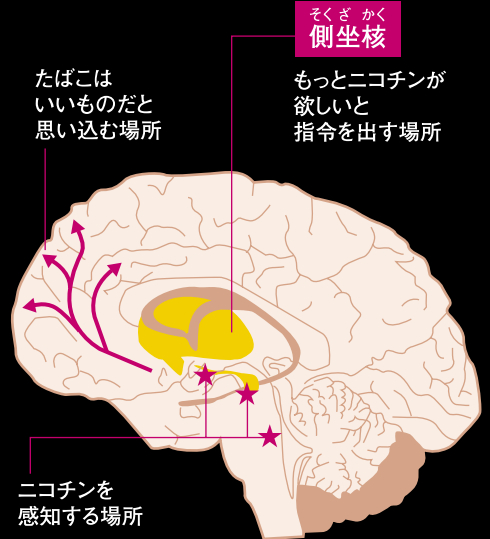
### ■血中ニコチン濃度と時間



旧厚生省 喫煙と健康問題に関する報告書 第2版

### ②ニコチン摂取がもたらす快感 (報酬効果と言います)が、 次のニコチン摂取行動を促し、 渴望させる(行動的症狀)

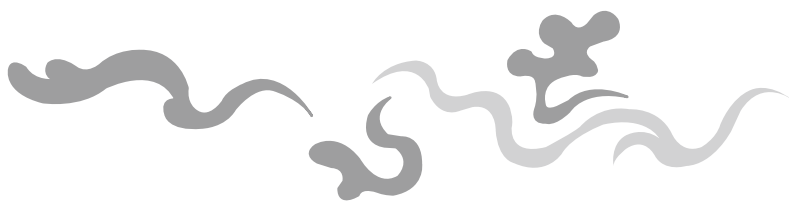
#### のうないほうしゅうかいり ■脳内報酬回路



たばこを吸うと、即座にニコチンが脳内に到達し、ドパミン、セロトニン、ノルアドレナリンといった神経伝達物質が分泌されます。

これらの物質には、快感、抗不安、覚醒を脳にもたらす働き(報酬効果)があるため、たばこを吸うという行動習慣をやめられなくなってしまいます。

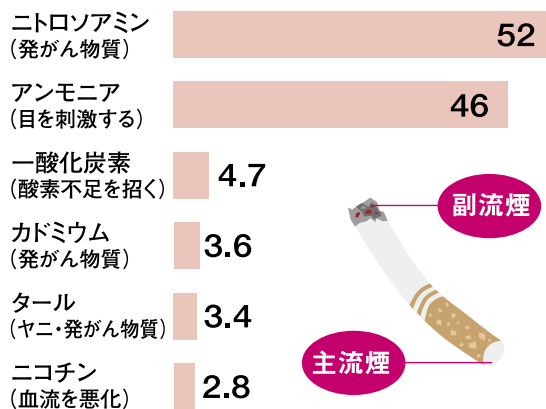
ニコチンなしには何事にも満足しなくなってしまうのです。



③ニコチン摂取を正当化して過大に評価したり、特定の方向に偏った考え方をすること、つまり「物事のとらえ方のゆがみ」(認知的症状と呼びます)

A氏の熱く語る「たばこへの愛着」。恋人に思いをはせるかのような言葉のひとつひとつ。冷静に耳を傾けると、やはり度を越した寵愛ぶりに聞こえます。

■煙の種類と副流煙に含まれる有害物質 (主流煙を1とした割合)



■ニコチン依存度を判定するテスト TDS (Tobacco Dependence Screener)

- ①自分が吸うつもりよりも、ずっと多くたばこを吸ってしまうことがありましたか
- ②禁煙や本数を減らそう試みて、できなかったことがありましたか
- ③禁煙したり本数を減らそうとしたときにたばこが欲しくて欲しくてたまらなくなることがありましたか
- ④禁煙したり本数を減らしたときに、次のどれかがありましたか (イライラ、神経質、落ち着かない、集中しにくい、ゆううつ、頭痛、眠気、胃のむかつき、脈が遅い、手のふるえ、食欲または体重増加)
- ⑤④でうかがった症状を消すために、またたばこを吸い始めることがありましたか
- ⑥重い病気にかかったときに、たばこは良くないとわかっているのに吸うことがありましたか
- ⑦たばこのために自分に健康問題が起きているとわかっているのに吸うことがありましたか
- ⑧たばこのために自分が精神的問題※が起きているとわかっているのに、吸うことがありましたか
- ⑨自分はたばこに依存していると感じることがありましたか
- ⑩たばこが吸えないような仕事やつきあいを避けることが何度かありましたか

※禁煙や本数を減らしたときに出現する離脱症状(いわゆる禁断症状)ではなく、喫煙することによって神経質になったり不安や抑うつなどの症状が出現している状態

はい……………1点  
 いいえ・どちらでもない……………0点  
 合計点が5点以上ならニコチン依存症。





## Q2

禁煙願望のあるB氏は、やめる際の代替品のこだわりと、太ることへの恐怖があるようです。解決方法はありますか？



## A.2

喫煙者を対象としたあるアンケート調査では、やめられるものならたばこをやめたいと回答した人が70%に達しています。

その一方で、禁煙すると太るのが困るという声も少なくありません。

心臓血管内科の権威である檜垣実男先生（愛媛大学医学部教授）は、禁煙で体重が増えるのがイヤだ！というご意見に対し、次のように答えています。

- ①喫煙中はやつれているのであって、たばこによる一種の栄養障害といえます。
- ②禁煙に伴う体重増加は、健康になって本来の体重に戻ったことを意味します。
- ③禁煙に伴う体重増加（平均 2kg）がもたらす病

気リスクは、喫煙を続けることによって健康を害するリスクの1/5に過ぎません。

さらに檜垣先生は、たばこを吸うとウェストに脂肪がつきやすく、「ポッコリおなか」になりやすいと警鐘を鳴らしています。

喫煙が体内のホルモンに影響し、不自然に脂肪がたまる、その結果、メタボリックシンドローム、糖尿病、心臓病、高血圧に罹患しやすくなるというわけです。

そこで、逆転の発想をお勧めしたいと思います。「たばこに別れを告げれば、メタボ体型にもサヨナラできるチャンス到来」と。

禁煙とともに、適正な運動や食事といった生活習慣の見直しを図れば、鬼に金棒とあって良いでしょう。

次に、禁煙に挑戦中、たばこを吸いたくなくなった



B

「本心は、やめられるものならやめたいと思ってるけど、なかなかふんざりがつかない。

一度、やめた時は口寂しくなり、食べ過ぎて太った。たばこをやめて体重が増えるのは、すごく嫌だ。

ガムを噛んだり、アメをなめたりして気をまぎらわすのも何かみじめだし、たばこが体に悪いのは、わかってはいるんだけど。たばこの代替品として適当なものがあるんだったら、やめる気になるかも知れない」

時、身の置き所がなくて落ち着かない時の代替品や対処法をご紹介します。

新潟大学医学部・関奈穂教授の伝授して下さる、新潟県内で実際に禁煙に挑戦した方たちが経験して、効果のあった方法の数々です。

口さびしい時の対策としては、ガム、アメ、仁丹、昆布、野菜、果物、ジュース、水、お茶、ハーブティー。

行動系では、深呼吸、ウォーキング、軽い運動、うがい、歯磨き、身の回りの整理・整頓。

その他には、アロマセラピー、お香など。

ひとつひとつはちょっとした試みでも、組み合わせると相乗効果が期待できそうです。

禁煙後1週間は仕事を減らして、睡眠をじゅう分にとるように心がけてください。

たばこをやめると、次のようなことが実感されます。

- 血流がよくなるため、冷たくなっていた手や足の温度が正常に戻ります。
- 咳やたんが減ってきます。
- 動悸や息切れが少なくなり、歩行、運動が楽に感じられます。
- 食べ物の味がわかるようになり、本当のおいしさを実感できます。
- 体調が回復してきたと感じられます。
- 肌や歯茎、髪の状態が良くなります。
- 2週間もすると、離脱症状がほとんど消え、たばこなしでもリラックスできるようになります。
- 喫煙所を気にせずに、どこにでも行けるようになります。
- がんや心臓病にかかる危険がどんどん低下します。
- 自分の方でたばこを克服した達成感を得ることができます。





## Q3 ヘルシー&ビューティー主義のC子さんですが、たばこに関する主張は正しいのでしょうか？また、女性だからこそのリスクはあるのでしょうか？

### A.3

日本人全体の喫煙者率が年々低下しているにもかかわらず、若い女性の喫煙者率は、あまり減っていません。

ファッションやアクセサリ感覚でたばこをたしなむC子さん、そのライフスタイルに共感を覚える女性も少なくないことでしょう。

でも、たばこの真の姿、それは「ファッション」、「アクセサリ感覚」という表現にふさわしいものなのでしょうか？

たばこの煙には、4,000種類以上の化学物質が含まれていて、そのうち200種類以上は毒物もしくは発がん物質です。たばこの中の代表的な化学物質に、アセトン（ペンキ除去剤）、ブタン（ライター用燃料）、ヒ素（アリ殺虫剤）、カドミウム（自動車バッテリー）、一酸化炭素（排気ガス）、トルエン（工業溶剤）などがあります。

（ ）の中は、その物質が他にどのようなもの

に含まれているかの実例です。

たばこを吸うたびに、こういった有害物質が、ニコチンと一緒に体内に入ってきます。

たばこを吸うと体重が減る理由は、先に述べた通りで、健康的なウエイト・コントロールとは、ほど遠いものです。吸う本数が少なくとも、ビタミン剤や野菜を多くとってしようとも、これらの物質の有害性を、打ち消すことはできません。

ここで、低タール・低ニコチンたばこについて触れたいと思います。

消費者にとってもソフトなイメージを与えますが、実は、この低タール・低ニコチンたばこに健康上の利点はありません。なぜかという、箱に表示されている数値は、たばこ1本が含有するニコチンやタールの量ではないからです。ある一定の条件で機械が吸引したたばこの煙を分析した値に過ぎず、たばこそのものの有害性が低いと決めつけるのは禁物です。

## 参考になるインターネットのサイト

タバコについて考えてみませんか? <http://www.jrs.or.jp/home/uploads/photos/370.pdf>

日本呼吸器学会 禁煙のすすめ [http://www.jrs.or.jp/home/modules/citizen/index.php?content\\_id=81](http://www.jrs.or.jp/home/modules/citizen/index.php?content_id=81)

日本循環器学会 禁煙ムービー <http://www.j-circ.or.jp/kinen/movie/index.htm>



「たばこを吸うとやせる、と聞いて吸い始めたの。私の吸っているのは軽いたばこだし、深く吸わないように注意しているし、本数だって一日に一箱いかないから大丈夫。それに、ビタミン剤飲んだり、野菜を多く食べたり、ちゃんとフォローしているのよ。私にとってたばこはファッションで、アクセサリーみたいな感覚のもの。

女性は、妊娠中やめていればお腹の子に影響はないんでしょ?そのくらいならやめていられるわ」

次に、女性に関心の高い妊娠とお肌などへのたばこの影響です。

妊娠中の喫煙が胎児に悪影響をおよぼす危険があることは、C子さんのおっしゃる通り、これは、新しい命のためになんとしても避けてほしいものです。さらにたばこは、外見にも好ましくない変化をもたらします。

イギリスBBCテレビが放映した映像に、双子の若い女性の顔の比較があります。一人は喫煙者、もう一人は非喫煙者、双子ですから元来の顔かたちはそっくりです。しかし、喫煙する女性の方は、髪の毛が薄い、しわが深い、歯の汚れが目立つ、といった変化が明らかなんです。

外見上の差が、テレビ映像ではっきり見てとれるというものでした。

もちろん男性喫煙者にとっても、人ごとではありません。

ヘルシー&ビューティ主義のC子さんにふさ

わしいのは、たばこをたしなむことよりも、むしろ、たばこをやめることによってもたらされる、次のようなメリットではないでしょうか。

### ●たばこをやめた直後から

→**血圧や脈拍数が正常に戻ります。**

### ●たばこをやめて8時間以内には

→**体内の一酸化炭素濃度が低下します。**

### ●たばこをやめて2～4日後には

→**ニコチンが体内からぬけてなくなります。**

最後にもう一度、ご自身に問いかけてみてください。

「たばこは、自分の人生にとって本当にかけてえのないものなのか」と。

たばこと縁を切ることができた人は、たくさんおいでです。あなたも、きっと打ち克つことができるはずです。

