

いきいき南丹

-31-

お元気ですか？
保健師です。



やめたいけれどやめられない?!

〜本気で考えてみませんか？タバコのこと〜

あなたは「ニコチン依存症」ではありませんか？

『百害あって一利なし』昔からよく耳にする言葉ですが、まさにぴったりなのが『喫煙』。喫煙の害に関する研究は半世紀以上前から世界中で行われています。日本では、厚生労働省が平成20年12月に「喫煙が原因で年間20万人近く死亡」との研究結果を発表したところでした。「体に悪いと分かっているにもかかわらず」。それは『依存症』という病気のため。タバコに含まれる有害物質の一つ「ニコチン」は、麻薬と同じような仕組みで「依存」を引き起こす薬物です。ニコチンは脳の神経伝達物質に作用し、脳内の快楽中枢を刺激します。喫煙してストレスが解消されたり、仕事がかどると思ったりするのは、実はニコチンによる「錯覚」なのです。

あなたの“卒煙”を支えます

タバコをやめたいけれどやめられない人への支援も進んでいきます。平成18年から保険適用による

禁煙治療が始まりました。これを受けるには、次の条件を満たしていることが前提になります。

- ①直ちに禁煙しようと考えている
- ②ニコチン依存症スクリーニングテストで5点以上（左表）
- ③プリンクマン指数（1日の禁煙本数×喫煙年数）が200以上
- ④禁煙治療を受けることを文書により同意している

条件を満たしていない人でも、
自費で禁煙外来を受診し、治療を受けることができます。また、禁煙補助剤としてニコチンパッチや

ニコチン依存症スクリーニングテスト（表）

※「はい」は1点、「いいえ」は0点

- (1)自分が吸うつもりよりも、ずっと多くのタバコを吸ってしまうことがある。
- (2)禁煙や本数を減らそうと試みてできなかったことがある。
- (3)禁煙や本数を減らそうとしたときにタバコが欲しくてたまらなくなることがある。
- (4)禁煙や本数を減らしたときに次のどれかがある。
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、手の振るえ、食欲または体重増加
- (5)(4)の症状を消すために、またタバコを吸い始めることがある。
- (6)重い病気にかかったときにタバコは良くないと分かっているのに吸うことがある。
- (7)タバコのために自分に健康問題が起きていると分かっているにもかかわらず吸うことがある。
- (8)タバコのために自分に精神的問題が起きていると分かっているにもかかわらず吸うことがある。
- (9)自分はタバコに依存していると感じる。
- (10)タバコ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る。

ニコチンガムがよく知られていますが、平成20年からニコチンを含まない経口薬（バレニクリン）も登場しました。

喫煙者だけの問題ではありません

喫煙で問題になるのは、喫煙しない人も周りの喫煙により有害物質にさらされてしまうこと。喫煙者自身がフィルターを通して吸い込む主流煙と比較して、タバコから立ち上る副流煙に含まれる有害物質の方が何10倍も多いのです。タバコの煙には約4,000種類の化学物質、そのうちニコチンなど約200種類の有害物質、約70種類の発ガン物質が含まれていることが確認されています。

日本では、平成15年に受動喫煙を防止するための法律（健康増進法）が制定されました。この法律を受けて、公共施設や交通機関の車両や機内で禁煙や喫煙コーナーの設定が取り組まれ、分煙化が広まってきました。

5月31日から6月6日は禁煙週間です。この機会に禁煙にチャレンジしませんか？まだまだやめる気がない方も、タバコの煙が及ぼす影響について今一度認識していただき、周りに配慮したスマートな喫煙を心掛けてください。