

# あなたにも 禁煙できる

平成15年1月25日(土曜日)開催



今回の講演者は  
藤原内科院長  
藤原正隆  
です。

第23回の健康教室では「禁煙」について、最近のトピックを交えて解説しました。今回はニコチンパッチの無料配布を企画したのですが、広報が遅かったせいか、残念ながら希望者は一人もおられません。今後このような企画を考えていく予定ですので、お楽しみに。

## タバコってかっこいい？

日本でのタバコの広告を見ていると、いかにも若者があこがれそうな、カッコいい芸能人をイメージキャラクターに起用し、クリーンなイメージを出そうとしています。そしてタバコの箱には小さく「健康のため、吸い過ぎに注意しましょう」と書かれているだけです。しかし海外で売られている日本のタバコには、大きく「タバコは命を脅かします。」「タバコはあなたの家族の健康を損ないます。」「タバコは心臓病を引き起こします。」「とはっきり書かれています。

## 軽いタバコのトリック

タバコの宣伝には、「タール1mg」とか「ニコチン0.1mg」などといった、「軽いタバコ」がよく出てきます。「軽いから害は少ないのかな。」と思ってしまいがちですが、実はこれはウソなのです。まずこの「タール1mg」という計測は、1分間に2回、1回たった35mlの吸気中での含有量です。35mlというと、だいたい3.3cm×3.3cm×3.3cmくらいの立方体で、若い女性が少し大きめに開けた口の中の内積くらいです。こんな少ししかタバコの煙を吸わない人

などいません。さらにタバコのフィルタ一部分には小さな穴がいくつも開けてあります。つまりここから外の空気が入り込み、タバコの煙が薄まり「見かけ上」濃度が下がるわけです。しかし実際にタバコを吸う時には、このフィルターの穴は指で挟んだり、唇でくわえたりした時に、塞がれてしまうので、殆ど役に立っていません。

「私は健康のことを考えて、軽いタバコにしているんですよ。」とおっしゃる方がありますが、先に述べた理由で「軽いタバコ」が健康的でないことはお分かりですね。さらに軽いタバコは、その物足りなさから、煙を深く吸い込んだり、喫煙本数がむしろ増えたりすることがあります。どんなタバコであっても不完全燃焼の煙を吸っている限り、一酸化炭素は必ず出ます。本数が増えると体内に入る一酸化炭素の量も増え、心臓には多大な悪影響が生じます。ちょうど水を混ぜたガソリンで自動車を運転しているようなもので、エンジン（心臓）はブスン、ブスンとエンストしかかったり（不整脈？）、ひどい時には止まったりする（心筋梗塞？）かも知れません。

## タバコにかかる医療費

表1は平成14年9月4日京都新聞(夕刊)に掲載された医療経済研究機構(東京)の調査結果です。これを見ますと、タバコ代を100円に値上げすれば、63%の方が禁煙するとおっしゃり、現在総医療費30兆円のうち、タバコ関連の疾患に使わ

れている、1兆3000億円もの医療費が、なんと4800億円に減少、さらに税収も約1兆円も増収になるといって、一挙三得？の効果が得られます。

私は喫煙者の方に、「あなたが今吸っている1日20本のタバコの中で、本当に『おいしい！』と思って吸っているタバコは、何本くらいありますか？」と聞いてみるごことがあります。すると、たいていの方は、多くても4、5本とお答えになります。つまり、残りの15本以上は単に惰性で何となく吸っているだけなのです。

## 女性の喫煙

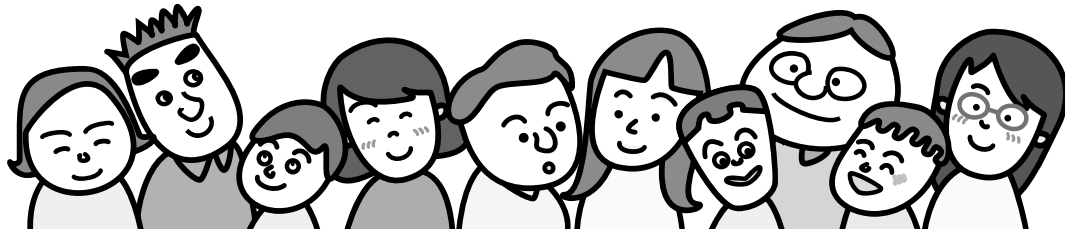
各国の喫煙率を比較すると、欧米先進諸国に比べ、日本では男性の喫煙率が高く、逆に女性は、欧米よりも喫煙率が低くなっています。しかし、ここ数年間の喫煙率の推移を見ると、男性はどの年代も減少傾向にあるのに対し、女性は特に若い年代で増加傾向が見られます。これは大変残念なこと、特に女性の妊娠中の喫煙は、胎児に対して無視できない悪影響があります。例えば、妊娠中に喫煙していたお母さんから生まれる赤ちゃんは、吸わないお母さんから生まれる赤

表1.タバコ代値上げの影響試算

タバコ代	喫煙者	タバコによる医療費	タバコによる税収
現在	2800万人	1兆3千億円	2兆2800億円
300円	16%禁煙	1兆900億円	2兆2300億円
500円	42%禁煙	7900億円	2兆7000億円
1000円	63%禁煙	4800億円	3兆2900億円

医療経済研究機構(東京)の調査  
平成14年9月4日 京都新聞(夕刊)より





やっぱり体重が少なく、11歳時の知能指数も低い傾向にあるというデータがあります。自分の健康のためはもちろんのこと、赤ちゃんのためにも女性は禁煙すべきだと思います。

## 禁煙できないのは意志が弱いから？

「何度もトライしたんですが、意志が弱くて…」と頭をかく方もいらっしゃいますが、禁煙に失敗するのは意志が弱いからではないのです。禁煙に失敗するのは、恐ろしいほど強くつらい、「ニコチン」の禁断症状が原因なのです。最初の禁断症状のピークは禁煙開始から2、3日目に来るのですが、そこをがんばって乗り切ると、その後は吸いたい気持ちが薄れていきます。しかしここで油断していると、時々、ふっと、猛烈に吸いたい気持ちが襲ってくる場合があります。禁煙指導で有名な高橋裕子先生は、この誘惑を「一本だけおけけ」と名付けておられますが、なかなかやっかいなくせ者です。このおけけは特に3ヶ月を過ぎた頃に、「もう大丈夫だろう。吸ってもきつとまずいんだろな…」などと、変な興味がわいたりする場合にも出てきます。禁煙の「ツ」はこの「一本だけおけけ」の誘惑をいかにかわすか、にあると言っても過言ではありません。

## ニコチン置換療法

そこは言ってもやっぱり禁煙当初の禁断症状は、つらいものです。ここで失敗

## ニコチンガムの使い方 表2. かきくけこ

- か** 噛みすぎない。  
3~10回ゆっくり噛む。  
(びりびりするまで)
- き** 休憩を忘れずに。  
一度噛んだらしばらく休憩！  
→頬と歯茎の間に挟みます。
- く** 繰り返す。  
1剤最低30分は使しましょう。  
(長い人は数時間でも！)
- け** 煙は絶対吸い込まない。  
使い始めたら必ず禁煙！
- こ** 個数にこだわらない。  
無理に減らそうとすると失敗のもと！

してしまう方も多く、中には「もう俺は(私は)禁煙できないんだ。」と諦めてしまう方もあります。そんな方にお勧めなのが「ニコチン置換療法」です。

タバコが吸いたいという気持ちは、体内からニコチンが抜けていった時に起こる、ニコチン渴望状態が原因なのですが、これを緩和するために、タバコの替わりにニコチンを補充するお薬を使うのが、「ニコチン置換療法」です。

このお薬は、現在薬局でも購入することができ「ニコチンガム」「ニコレット」と医師の処方が必要な「ニコチンパッチ」「ニコチンネールTS」とがあります。ニコレットもうまく使えば十分役に立ちますが、薬剤師の説明をよく聞かずに使ったりしますと、効果が発揮されず、失敗につながります。高橋先生がまとめ

ておきますので参考にしてください。(表2) ニコチンネールTSは、ニコチン血中濃度が十分に上昇し、長時間安定しているの、「吸いたい」という気持ちを抑える効果はニコレットより強力です。ただ貼り薬の弱点といえますか、どうしてもかぶれる人がいるので、痒み止めの塗り薬を使ったり、貼る時間を短くしたりという工夫が必要になる方もあります。

うまく、一番つらい時期を乗り越えられたら、ガムの個数を減らしたり、パッチ剤を小さいパッチに替えていったりしながら、ニコチンから離脱していきます。

どうですか？ やれそうな気がしてきましたか？ スペースの関係で十分な解説はできませんでしたが、禁煙外来で支援していきたいと考えています。たが、細かいところは、あなたもぜひ禁煙にチャレンジしてみてください。

## なんでもQ&A

平成15年4月19日(土)開催  
午後3時から(午後2時45分開場)  
講演者は 藤原内科院長 藤原正隆です

次回の健康教室は、「なんでもQ&A」と題し、4月からの社会保険本人3割負担に関することや、介護保険の見直し作業について、わかりやすく解説する他、ふだんの診察の中で、みなさまからよくお聞きする疑問をとりあげて、お答えする機会にしたいと思っています。もしぜひとも聞いておきたいことがあるとおっしゃる方は、予め藤原内科までご連絡下さい。できるかぎりお答えしていきたいと思っています。藤原内科に通院中の方、家族の方はもちろん、どなたでもかまいません。お誘いあわせの上、奮ってご参加下さい。



医療法人祥正会

藤原内科

〒606-0864 京都市左京区下鴨高木町39の5 TEL:075(781)0976 FAX:075(706)3181  
e-mail:in1021@poh.osaka-med.ac.jp URL:http://web.kyoto-inet.or.jp/people/mf\_0618

Design:J Yasu