

頑張ろう禁煙!

「タバコを憎んで人を憎まず」

秋田厚生医療センター

慢性呼吸器疾患看護認定看護師



小林 範大 看護師
こばやし のりひろ

皆さんは現在、喫煙はされていますか？
そして喫煙されている方は禁煙をお考え
でしょうか？喫煙者の皆さんが喫煙を始
めるきっかけは人それぞれかと思いま
すが、喫煙されている方の多くは、お金がか
かって身体に様々な害があると知りなが
らも禁煙するつもりが無い、禁煙しても長
続きしない、禁煙したくてもやめられず
行動に移せないなどの理由で禁煙できず
にいますと言われています。以前こちらで「知
らないと恐ろしい受動喫煙」というテー
マで述べさせて頂きましたが、今回は禁煙に
ついてお話をしたいと思います。

皆さんは「喫煙は身体に悪い」とはご存
知かと思いますが、タバコには約4000
種類の化学物質が含まれており、そのうち
の200種類には有害物質が含まれ、さら
にその中の60種類に発がん物質が含まれ
ています。その中でもタバコの3大成分と
言われているのが「タール」「ニコチン」「
酸化炭素」です。タールは様々な癌や慢性
閉塞性肺疾患(COPD)のリスクを上昇
させ、ニコチンはタバコに依存させる交感

神経を興奮させ血圧を上昇させます。そし
て一酸化炭素は体内の酸素を不足させ、循
環器に負担をかけるとされています。以上
のことからタバコがいかに体に悪いかが分
かると思います。

では、なぜ身体に悪いと分かっている
禁煙することは難しいのでしょうか。タバコ
を吸っていない方から見ると禁煙できない
方のことを「意思が弱いからだ」と思う方
が多いと思いますが、実は本人の意思の問
題だけではなく、3大成分の1つのニコチン
が原因で禁煙を難しくしているのです。ま
ず、①喫煙することでニコチンが肺から血
液中に入り、すぐに脳に伝達します②次に
ニコチンがα4β2受容体に結合すると快
感を生じさせる物質(ドパミン)が放出され
ます③時間が経つにつれドパミンが出なく
なり、もう一度タバコを吸いたくなります
④タバコを吸うことを我慢することでイラ
イラなどの離脱症状(禁断症状)を避ける
ためにタバコがやめられなくなるといった
サイクルを繰り返すことで禁煙したくても
簡単にはできなくなり、ニコチン中毒とい
う名の薬物依存をしている状態となってい
るのです。

喫煙者にとってそのような状況で禁煙を
実行に移すことは大変なことと思いま
すが、注意点として禁煙を希望する喫煙者の
方にしてほしくないのが誤った禁煙方法で
す。よく耳にする方法として挙げられるの
がタバコのmg(タール、ニコチン)数を徐々
に軽くしてやめようとする方法です。しか

し、その方法ではタールやニコチンの量をこ
れまでより軽いものに変えても実はフィル
ターが違うだけでタバコ自体の成分は変わ
らず、吸い足りなさを感じるためフィル
ターをかじって潰して吸ってしまうことで
フィルター機能が弱まり、全く効果があり
ません。また、タバコの本数を徐々に減らし
て禁煙しようとする喫煙者も多く見られ
ますが、本数を減らしても1本のタバコを
とても大切に吸ってしまい、根本(フィル
ター)まで吸ってしまったため意味が無いと
されています。ですから、禁煙を目指すのな
らmg数や本数を減らすのではなく、スツ
パリやめましょう。そして、最近増えてきて
いる誤った禁煙方法が、次世代タバコと言わ
れる電子タバコや加熱式タバコを使用する
ことです。両者が普通のタバコ(紙タバコ)と
決定的に違うのは、吸い込むのが水蒸気で
あり煙ではないということです。これらは、
紙タバコに比べて有害物質が90%カットさ
れていると一般的には宣伝されています
が、言い換えると10%も有害物質は残って
いることとなります。現段階では症例が少
なく、次世代タバコでの喫煙を継続するこ
とで身体にどのような害を及ぼすかは分
かっていません。しかし、何らかの障害が起
こるのは間違いないと言われていることか
ら、次世代タバコによる禁煙は推奨してい
ません。ですから、どうか次世代タバコに手
を伸ばさないでほしいと思います。

禁煙を成功させた人達の方法は人それ
ぞれ違うと思われれますが、禁煙するため

の最も確実な方法が「禁煙外来」です。禁
煙外来とは、タバコをやめたい人向けに作
られた日本における専門外来の科目です。
ヘビースモーカーを対象にした一定の基準
による条件を満たす喫煙者には健康保険
の保険適用がされています。治療全体の流
れとして、健康保険などを使った禁煙治療
では、12週間で5回の診察を受けます。診
察に行くとはじめに喫煙状況などから健
康保険等で治療が受けられるかチェック
します。毎回の診察では、禁煙補助薬の処
方を受ける他、息に含まれる一酸化炭素
(タバコに含まれる有害物質)の濃度を測
定したり、禁煙状況に応じた医師のアドバ
イスを受けることができます。保険が適応
された場合は合計で約200000円の料
金が発生しますが、1箱4300円のタバコ
を12週間購入するとすれば36120円
となります。もちろん、禁煙できなければ
それ以上の料金がかかってしまいますの
で財布に優しく、最も確実な禁煙方法と
言えます。

最後になりますが、喫煙は長年の趣向品
として親しまれ、成人した大人が禁煙エリ
ア以外で喫煙することは個人の自由であ
り、約2兆円という税金もあるため完全に
禁止することは難しいかと思えます。しか
し、自分の健康や周りの人の健康を気にし
てみてはいかがでしょうか。喫煙者は禁煙
してみることで残りの人生の健康寿命を延
ばして頂きたいと思えます。