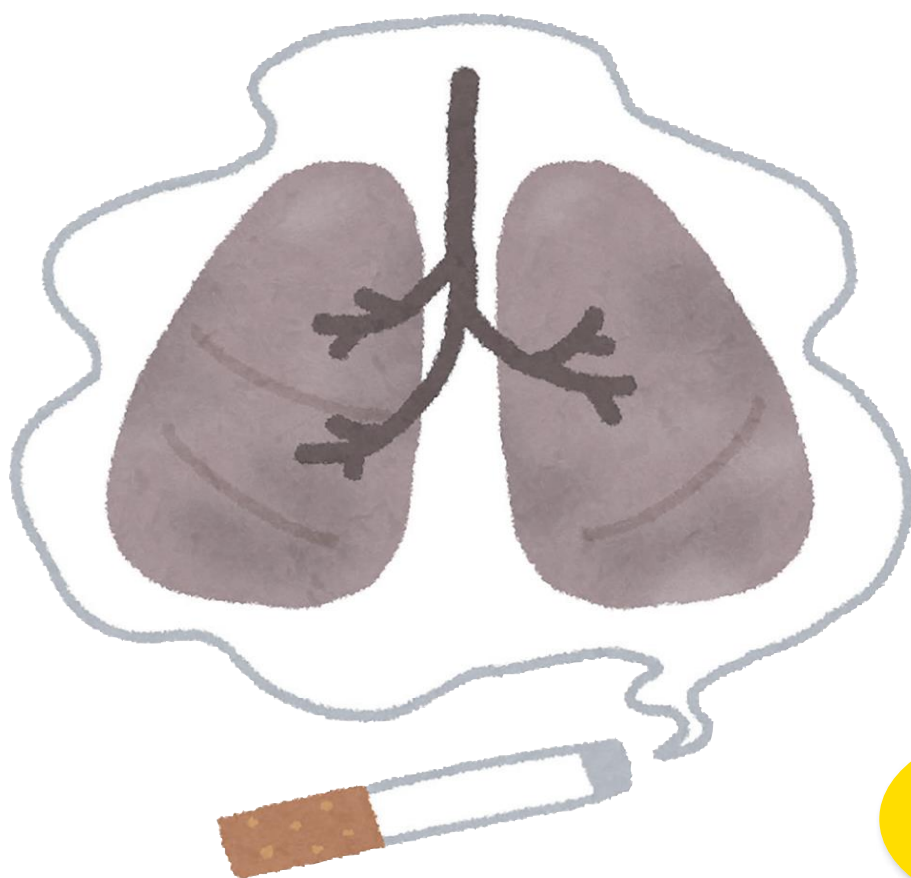


喫煙で寿命は10年縮みます。

今度こそ禁煙外来で タバコをやめる!



自分の健康を蝕むだけでなく、受動喫煙のために吸わない人の死亡リスクまで高めてしまう「喫煙」。でも、自分一人の力ではなかなか止められません。

それは喫煙が「ニコチン依存症」という心の病気だからです。

お医者さまはどんな治療とサポートをしてくれるのか新葛飾ロイヤルクリニック副所長で、禁煙外来を手掛ける神田博司先生にお話をうかがいました。

喫煙は「ニコチン依存症」という病気

— 禁煙外来がスタートして、10年目とうかがいます。成果はいかがでしょうか？

神田 2007〜2014年のデータを集計すると、受診された方は404人。そのうち299人(74%)の方が禁煙に成功しました。全国平均は7割弱ですからまずまずの成績だと思います。

— やはり自分一人でタバコを止めるのは難しいのですか？

神田 喫煙は医学的に「ニコチン依存症」という精神疾患の一つに位置づけられています。健康に悪い、周りの人にも迷惑をかけるかわかっていながら、な



日本外科学会認定登録医
日本消化器病学会専門医
日本医師会認定産業医
日本医師会認定健康スポーツ医
日本禁煙学会 会員

新葛飾ロイヤルクリニック

副所長
かんだ ひろし
神田 博司 医師

かなか止めることができません。依存症にはアルコール依存、覚せい剤などの薬物依存、ギャンブル依存などさまざまな種類があることをご存じでしょう。どれも社会生活や人間関係が破たんするほど追い詰められても、抜け出せずに苦しんでいる人が大勢います。「ニコチン依存症」も手強い病気なのです。

— どうしてヒトは依存症になるのでしょうか？

神田 私たちの脳には嬉しいことがあると、快感をもたらす脳内伝達物質・ドパミンが放出される「報酬系」というシステムがあります。原始時代なら狩で獲物を手に入れた。現代ならいい仕事をやり遂げた。そんなとき分泌されるドパミンは、頑張っ

た自分への報酬で、やる気を生み出すエネルギー源です。タバコを吸ってニコチンを摂取すると、このドパミンが出て、同様に気持ちがよくなります。

ところがニコチン、アルコール、薬物などの刺激とギャンブルなどの興奮は、回を重ねると報酬系にリンクして、人によっては暴走が始まる。タバコであれば、ニコチンと結合してドパミンを分泌する「ニコチン受容体」が、脳の神経細胞の中でどん

どん増えていくのです。

— つまり「タバコが旨い！」と感じるようになったら、立派に依存症ですね。

神田 そうです。肺の血管から取り込まれ、脳に達したニコチンは30分ほどで代謝されてなくなり、すると快感を求めてまたタバコが吸いたくなり、吸えないとイライラ。ストレス解消にはニコチンが必要品だと、脳が錯覚するんです。

ところが高濃度のニコチン刺

ニコチン依存症のスクリーニングテスト

設問内容		はい 1点	いいえ 0点
問1	自分が吸うつもりよりも、ずっと多くタバコを吸ってしまっていましたか		
問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りますか		
問3	禁煙や本数を減らそうとしたときに、タバコがほしくてたまらなくなることがありましたか		
問4	禁煙したり本数をへらしたときに、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)		
問5	問4で何った症状を消すために、またタバコを吸い始めることがありましたか		
問6	重い病気にかかったときに、タバコはよくないとわかっているのに吸うことがありましたか		
問7	タバコのために自分に健康問題がおきているとわかっているのに、吸うことがありましたか		
問8	タバコのために自分に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		
問9	自分はタバコに依存していると感じることがありましたか		
問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りましたか		
合計			

5点以上だと、ニコチン依存症が疑われます。
禁煙外来に相談しましょう



ニコチン依存症のメカニズム



呼気一酸化炭素濃度測定

機器の円筒部分に紙製の吹き込み口をセット。深く吸った息をゆっくり吐ききると窓に一酸化炭素濃度が表示されます

写真提供:セティ



ニコチンパッチ(ニコチネル TTS®)の使い方

①禁煙開始日から4週間、含有量の多い(52.5mg)のパッチを1日に1回1枚貼り、離脱症状の軽減を図る

②さらに2週間ごとに、含有量の少ない(35mg)から(17.5mg)のパッチに貼りかえながら、最後の4週間はパッチを貼らずに確実な禁煙を目指す



写真提供:ノバルティスファーマ

バレニクリン(チャンピックス®)の服用法

①禁煙開始日の1週間前からバレニクリンの服用を始める(1~3日は0.5mg錠を1日1回、4~7日は1日2回)。タバコがマズくなるのを実感する



②およそ8日目から禁煙開始。12週目まで1mg錠を1日2回服用。少量のドーパミン分泌で離脱症状を緩和し、禁煙成功を目指す



写真提供:ファイザー

激で頻回にドーパミンを出し続けると、自然には分泌されにくくなります。そのため、美味しいものを食べても、感動的な映画を観ても、満足感を得にくくなってしまふ。

——まずまずタバコに頼ってしまつわけですね。

神田 ニコチンが直接体に快感を与える「身体的依存」と、快感の記憶にしがみつく「心理的依存」のダブルパンチです。

12週間で禁煙に導く治療プログラム

——では実際の治療法について教えてください。

神田 治療が公的医療保険制度

の適用となるのは①ニコチン依存症のスクリーニングテストで10項目中5項目以上当てはまる、②1日の喫煙本数×喫煙年数が200以上、③本人が直ちに禁煙することを希望、④禁煙治療プログラムに参加に文書で同意した人です。

当院は予約制になっており、スケジュールは初診・2週後・4週後・8週後・12週後と、3ヵ月で5回。初診は1時間かけてじっくりカウンセリングを行います。まずタバコの害を認識していただく。次いでタバコを止めたらどんなにいいことがあるか確認していく。その方のライフスタイルに合わせた禁煙法を

話し合うことも大切ですね。

——その後もアドバイスをお願いします。

神田 禁煙のモチベーションを維持できるよう、支え、応援することが我々医師の役目です。あと毎回「呼気一酸化炭素濃度測定」を行います。一酸化炭素はタバコの煙に含まれる代表的な有害物質で、超ヘビースモーカーの吐く息には35ppm以上が含まれます。禁煙すれば2回目以降の受診時には0~7ppmに下がります。呼気がきれいになっていくことが、目に見えて実感できますよ。

——薬もあると聞きますが？

神田 禁煙をはじめると不快、不安、イライラ、不眠、集中力欠如など身体的依存からの「離脱症状」が現れ、3日目をピークに1~4週間程続きます。そこで禁煙補助薬として、体に貼るニコチンパッチ(ニコチネルTTS®)か内服薬のバレニクリン(チャンピックス®)のいずれかを患者さまの希望に合わせ処方します。

前者はニコチンを体内に少しずつ補充して離脱症状を軽減す

る「ニコチン置換療法」と呼ばれるもの(保険適用^{※1})。肌がかぶれやすい人には使いにくいのが欠点です。

後者はニコチンを含まず、脳内のニコチン受容体に結合してドーパミンの分泌を少量だけ促します。先にバレニクリンが結合していると、タバコを吸ってもニコチンの結合をブロックするため、タバコをおいしいと感じにくくするという利点があり、評判は上々。ただ人によっては吐き気などの副作用があります。

——では、止めたい人のためにタバコの害を教えてください。

神田 タバコの煙には4000種類以上の化学物質、200種類以上の有害物質、60種類以上の発がん性物質が含まれます(国立がん研究センター^{※2}の報告によれば、タバコを吸う人の死亡率は、吸わない人と比べて男性は1.6倍、女性は1.9倍。心臓病や脳卒中による死亡率に限れば男性1.4倍、女性2.7倍。肺がん発症リスクは男性4.4倍、女性2.8倍)。タバコは嗜好品ではなく「死向品」だと思いませんか？

※2:国立がん研究センター がん予防検診研究センター 多目的コホート研究

※1:ニコチンガムには保険が適用されません。

禁煙のためのコツ

①行動パターン変更法

喫煙と結びついている行動を変える

- 起き抜けのタバコタイムを歯磨きタイムにする
- タバコとセットだったコーヒーやアルコールを控える



②環境改善法

禁煙のきっかけとなる環境を改善する

- 喫煙具を全て処分する
- タバコが吸いたくなるお酒の席などを避ける



③代償行動法

喫煙の代わりにほかのことをする

- 深呼吸をする
- 水やお茶を飲む
- 干し昆布やスルメを噛む
- 歯ブラシやようじをくわえる
- ノンシュガーのガムや飴・氷を口にする
- 熱いハーブティーや好きな音楽などでリラクセスする
- 軽い運動をする



*ノバルティスファーマHP「禁煙支援マニュアル」を参照(一部改変)

酸素を取り込む肺の「肺胞」が徐々に潰れ、息切れや呼吸不全を起こすCOPD(慢性閉塞性肺疾患)も、喫煙者に圧倒的に多い病気です。

「軽いタバコ」に変えたら、少しはマシでしょうか？

神田 実は、軽いタバコほどフィルター側面に空気穴が多くあけられており、煙が薄まる仕

組みになっています。しかし実際に吸う時には唇でふさいでしまい、無意識のうちに深く吸い込んだり根元まで吸ったり、本数を増やしたりしてニコチンの量を確保しますから、ほとんど意味がありません。

「本数を減らしたら？」

神田 ニコチンがもたらすドパミンの快感を断ち切るわけではないので、依存症からの離脱は不可能。仕事が忙しい、トラブルがあつたなどをきっかけに、多くの人は元の本数に戻ってしまいます。

「無駄な努力ですね(笑)。」

では、先生オススメの「禁煙成功術」はありますか？

神田 まず生活の中のどんなシーンで「一服」しているのか、把握しましょう。そこで吸いたくなるとわかっていきますから、すかさず代替行動にです。干し昆布や氷・ガムなどを口に入れる、深呼吸する、軽い運動をする、温かいお茶を飲む、音楽を聴くなど自分なりに工夫してください。タバコの誘惑が強くなるお酒の席や喫煙コーナーには当

分近づかないことです。食後の一服が欲しくなったら、歯を磨くのがオススメですね。

「一本ぐらいなら」という油断は禁物。ドパミン放出の快感を実感した瞬間、我慢の糸が切れて元の木阿弥に戻りますよ。

「禁煙を続ければ「吸いたい」気持ちには治まりますか？」

神田 身体的依存は1ヵ月ほどでなくなりませんが、心理的依存はなかなか消えません。一度禁煙に成功してもまた吸い始め、依存症が再発するのはそのためです。

喫煙者の心には、タバコのプラスチック「集中力が増し仕事がかどる、アイデアが浮かぶ、落ち着く、見た目もカッコイイ」などが刷り込まれています。

でもタバコは、ニコチン離脱症状を緩和する効果のみで、冷静に考えれば間違っていますよね。むしろ禁煙すれば咳や痰が治まり、食事が美味しい、衣服や部屋がタバコ臭くな



医療法人社団 明芳会
新葛飾ロイヤルクリニック
 〒124-0006 東京都葛飾区堀切2丁目66-17
 TEL. 03-3697-8333 <http://www.ims.gr.jp/shinkatsu-hp>

©記事内容に関するお問合せ:TEL. 03-3697-8333

くなる、口臭が消える、肌の調子がいい、火事の心配がない、タバコ代が浮くなどいいことが待っている。私のカウンセリングは、患者さまの「タバコに関する認識」を変えることを目的にしています。専門用語では「認知行動療法」といいますが、クスリを使わず、ニコチン離脱症状をうまく抑えながら価値観を新たにしていただく。そうすれば必ず禁煙に成功します。

「やっぱり「お医者さんと禁煙！」が正解なのです。」

神田 はい、その方が確実に薬代も市販薬を使うより安上がりです。

「ありがとうございました。」