



マリン調剤薬局

患者様にやさしい薬局をめざして

Marine Pharmacy

喫煙の恐怖



皆さん喫煙、タバコについてどれくらい知っていますか？

「体に良くない」「依存性が高い」など、体に良くないといわれる様々な情報を雑誌やテレビでご覧になっているかと思います。

今回は世界の禁煙運動から依存のメカニズムなど様々な視点から理解を深めて頂き、禁煙への意識を高めましょう。そしてタバコを吸っていない方も喫煙者へ禁煙を勧める意識を持っていきましょう。

【世界と日本におけるタバコの現在】

1.世界の禁煙推進運動の流れ

1999年：WHO（世界保健機構）の総会において、「**たばこの規制に関する条約**」の政府間交渉会議を設立。

2004年：日本が本条約署名

2005年：本条約が発効

現在：181カ国が参加

条約の中の**受動喫煙の防止**が飲食店などの分煙、禁煙などが進められる要因となりました。

2.喫煙率

喫煙率は現在下がり続け、2005年と2017年の全国喫煙者率の比較は以下のとおりになっています。

2005年	男性	45.8%	女性	13.8%	男女計	29.2%
2017年	男性	28.2%	女性	9.0%	男女計	18.2%



【喫煙による体への影響】

1.ニコチン以外の有害物質

タバコの煙には 200種類以上の有害物質が含まれ、**発がん性物質は50種類以上**にのぼります！

有害物質のなかでよく知られているのはニコチン、タール（発がん性物質）、一酸化炭素です。

その中でも自動車の排気ガスなどに含まれる一酸化炭素は体に酸素を送る働きを妨害してしまいます。それにより一酸化炭素が体内に大量あると酸素欠乏症に陥ります。喫煙者が息切れしやすいというのはこれが影響しています。

2.呼吸器系への影響

喫煙による代表的な悪影響として肺がん、咽頭がん、喘息、COPDなどがあります。

肺がん患者の原因のうち、男性で68%、女性で18%がタバコと言われています。

また、COPDとは慢性閉塞性肺疾患と言われるもので、最大の原因は喫煙であり、喫煙者の15~20%がCOPDを発症し、またCOPDのうち90%が喫煙者と言われています。

進行すると少しの動作で息切れし、**筋肉量の低下**、**栄養障害**、**骨粗鬆症**、**感染症になりやすい**、などを経て最悪の場合寝たきりの状態になります。

3.さまざまな病気への影響

呼吸器系だけではなくタバコの煙は悪影響を及ぼします。

例えば肺がん以外のがんもなりやすくなり、高血圧、脂質異常症、糖尿病も悪化させるデータも多くあります。また、命に関わる心筋梗塞や脳梗塞のリスクも高めてしまいます。



4.口への影響

- (1)唾液が出にくくなり、汚れやすい環境になるため、**歯周病**の原因となる歯垢や歯石が付きやすくなります
- (2)タバコに含まれるニコチンは、**歯茎の血管を収縮し、血液の流れを悪くします**。酸素や栄養が行き渡らなくなると、歯茎の抵抗力は弱くなり、**歯周病**が進行してしまいます。
- (3)歯タバコの**タール（発がん物質）**が付着、**毛細血管の収縮**により**歯肉は暗紫色**になります。

※**歯周病**とは歯を支えている歯茎や骨などの組織が細菌によって炎症を起こす病気です。

5.肌への影響

- (1)ビタミンCはコラーゲンの生成を手助けするなど、健康な肌にとって大切な役割があります。

タバコ1本で、**レモン半分のビタミンCが失われてしまう**ため、喫煙者のコラーゲンを作る能力は低下します。ウサギの場合、8週間ニコチンを与えたところコラーゲンを作る能力は、1/3以下だったそうです。

- (2)ニコチンの影響で血管が収縮され、肌に酸素が届きにくくなり肌へ影響が出ます。

なかでも顔のシワについては、タバコを吸うとシワが深く、長くなることがわかっています。

しわへの影響が分かりやすい双子の画像がインターネットにあるので、興味のある方は「顔のしわ 喫煙」で検索してみてください。

6.受動喫煙による影響

- (1)妊婦の流産や早産、妊娠中毒症
- (2)こどもの乳幼児突然死症候群や喘息などを含むアレルギー性疾患、学力の低下や成長障害など



【タバコの依存性】

タバコをやめることは難しいと思われがちですが、まずは原因を考えてみましょう

1.ニコチンの依存

- (1)タバコを吸うと、ニコチンが肺から血中に入り、すぐに脳に達します。
- (2)ニコチンが脳にある $\alpha 4 \beta 2$ ニコチン受容体という受容体に結合すると、ドパミンが放出されます。
- (3)ドパミンは快楽を生じる物質ともいわれ、これがもう一度タバコを吸いたくさせます。

(1) ~ (3) を繰り返すうちに、タバコを吸わないとイライラするなどの離脱症状（禁断症状）が現れ、喫煙をやめられなくなります。これが**ニコチン依存症**です。

常習喫煙者では喫煙後 30 分程度でニコチン切れ症状を生じ「次の 1 本」の願望を生じるようになります。ニコチン依存を有する喫煙者はニコチンの血中濃度を吸う頻度と深さで調節、最適なニコチン血中濃度による精神的効果を得るとともに、ニコチン離脱症状を避けています。

2.習慣性

ある特別な状況でタバコを吸いたくなる方はいませんか？

食後は必ず、休憩中は必ず、居酒屋に行くとき必ず、といった方はニコチンだけではなく、タバコが歯磨きや日記などのように習慣になっているかもしれません。



【禁煙について】

下の表が依存性を確認するチェックシートで、禁煙外来でも使われています。

喫煙者の方は今自分がどの位置にいるのか確認してみてください。

	0点	1点	2点	3点	得点
たばこの本数（1日）	10本	11~20本	21~30本	31本以上	
起床時からたばこを吸うまでの時間	1時間	30分	5分	5分以下	
どちらのたばこがもっともがまんしにくい	右記以外	朝一番のたばこ			
午前と午後の本数はどちらが多い	午後	午前中			
禁じられた場所での禁煙を困難と感じる	いいえ	はい			
病気など体調の悪い時でもたばこを吸う	いいえ	はい			
判定基準	3点以内 やめやすい	4~6点 ふつう	7点以上 やめにくい		合計

Fagerstrom Test for Nicotine Dependence
(Heatherton, 1991) Br J Addict 86:1119-27,1991

禁煙の方法もいろいろとありますが、参考に見てみてください。

① 自力でやめる場合（習慣を断ち切る）

1.やめるときはスッとやめる！

2.喫煙習慣と結びついている生活パターンを変える！

- 洗顔、着がえ、朝食など、朝一番の行動の順序を変える
- 食後早めに席を立つ
- 喫煙を促すコーヒーやアルコールを控える
- ストレスをためないようにする など

3.喫煙のきっかけとなる環境を変える！

- タバコ、ライターなどの喫煙具を処分する
- タバコの煙に近寄らない（パチンコ店、居酒屋など）
- タバコを買える場所に近づかない など



4.喫煙の代わりに他の行動を実行する！

- 深呼吸
- 水や氷を口にする
- 散歩や体操、掃除など、体を動かす
- 歯をみがく
- 糖分の少ないガムや干し昆布などをかむ

②市販の禁煙補助薬を使う

禁煙補助薬

- ニコチン含有ガム
- ニコチン含有パッチ など

口の中の粘膜や皮膚からニコチンが少しずつ吸収されることで、禁煙初期にあらわれるニコチン切れの症状（離脱症状）を軽減して、禁煙をサポートします。このうちパッチは薬局で買えるものと医師によって処方されるものがあります。

② 禁煙外来を受診する

禁煙外来を有する病院に受診し、医療保険を適用して禁煙の相談や処方をしてもらうことができます。

①ニコチン含有製剤：パッチ剤

②ニコチンを含まない薬：ニコチン切れ症状を軽くするだけでなく、タバコをおいしいと感じにくくする作用のある飲み薬

※以下の条件に当てはまる方のみ医療保険を適応し受診可能

- (1)ニコチン依存症の判定テストが5点以上(先ほどのチェックシートです)
- (2)1日の平均喫煙本数×これまでの喫煙年数(2016年より35歳未満にはこの要件が無くなりました)
- (3)ただちに禁煙を始めたいという意味
- (4)禁煙治療を受ける事を文書で同意

薬にもよりますが、大体12週間の治療でこの間は条件が満たされれば保険が適用されます。ただ失敗してしまってもう1度治療を受けたい方は、前回の治療の初回診察日から1年経過しないうちは自費での治療となるのでご注意ください。

【まとめ】

喫煙は百害あって一利なしです。

タバコを吸うことによる自分への、そして周りへの影響を考え喫煙率が下がっていくことを願っています。

参考文献

国立循環器病研究センター 循環器病情報センター、外務省、ファイザー株式会社

医療ポータルサイト 亀田メディカルセンター

国立研究開発法人 国立がん研究センター 社会と健康研究センター 予防研究センター

