



～ 禁煙しませんか！ ～

2011年12月

さかきばらクリニック

院長 榎原 映枝

目次

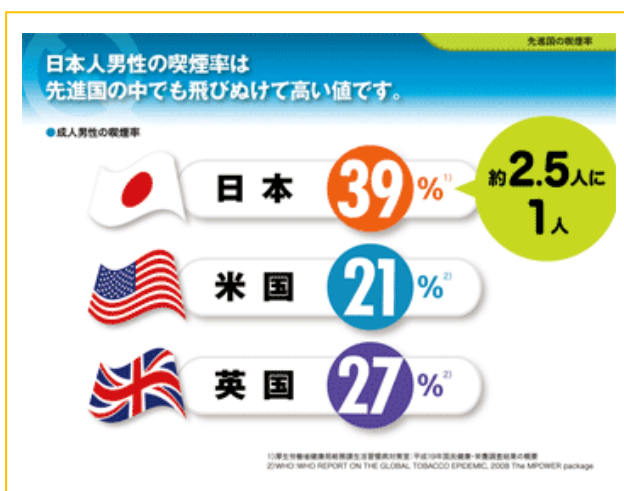
1. タバコの基礎知識
2. タバコの害について
3. タバコをやめる（禁煙）メリット
4. タバコのウソ、ホント
5. タバコをやめたい方は

1. タバコの基礎知識

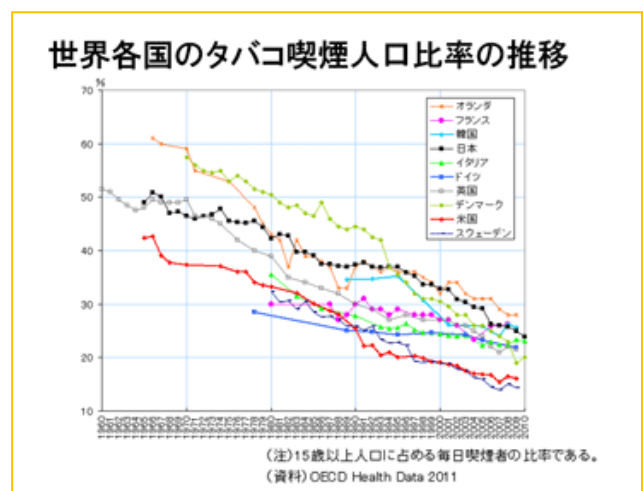
昭和時代の映画などでは、タバコが小道具として使われ、主人公がかっこよくタバコを吸っているシーンが多く見られた。しかし、今の時代の「生活の中の気になるにおい」を調べてみると、タバコの臭いが突出して嫌われている。特に10～20代では50%近くの方がタバコの煙を嫌がっておられる。

日本における禁煙の取り組みを見てみると、まず2002年10月に千代田区で路上禁煙条例が成立し、路上喫煙者は過料を徴収されることになった。2003年5月には受動喫煙防止をうたう健康増進法が施行された。2008年7月にタスポの全国導入が完了し、2009年3月に47都道府県中32都府県でタクシー禁煙化が行われ、同年4月にJR東日本の首都圏エリアの駅ホームが全面禁煙となった。神奈川県では2009年3月に公共施設における受動喫煙防止条例が成立し、2010年から施行された。駅もタクシーも次々禁煙になり、世界は禁煙に向けて動き始めている。

ところが日本の成人男性の喫煙率をみると、39%と先進国の中ではとびぬけて高い。



資料：ファイザー株式会社 HP



資料：Honkawa Data Tribune 社会実情データ図録 HP

私は現在進行形でどんどん禁煙させているし、実際、喫煙者は減ってきているが、成人男性の2.5人に1人はまだタバコを吸っている。先進各国の喫煙人口をみると、年を経るごとに減っている。■で描かれているのが日本であるが、欧米諸国に比べてまだ高い位置にあり、これが問題だと言える。原因がよくわからないのだが、なぜか若い女性の喫煙が増えている。これは先進諸国ではほとんど日本だけの現象であり、私のクリニックの禁煙外来でも若い女性で禁煙したいという方は少ない。

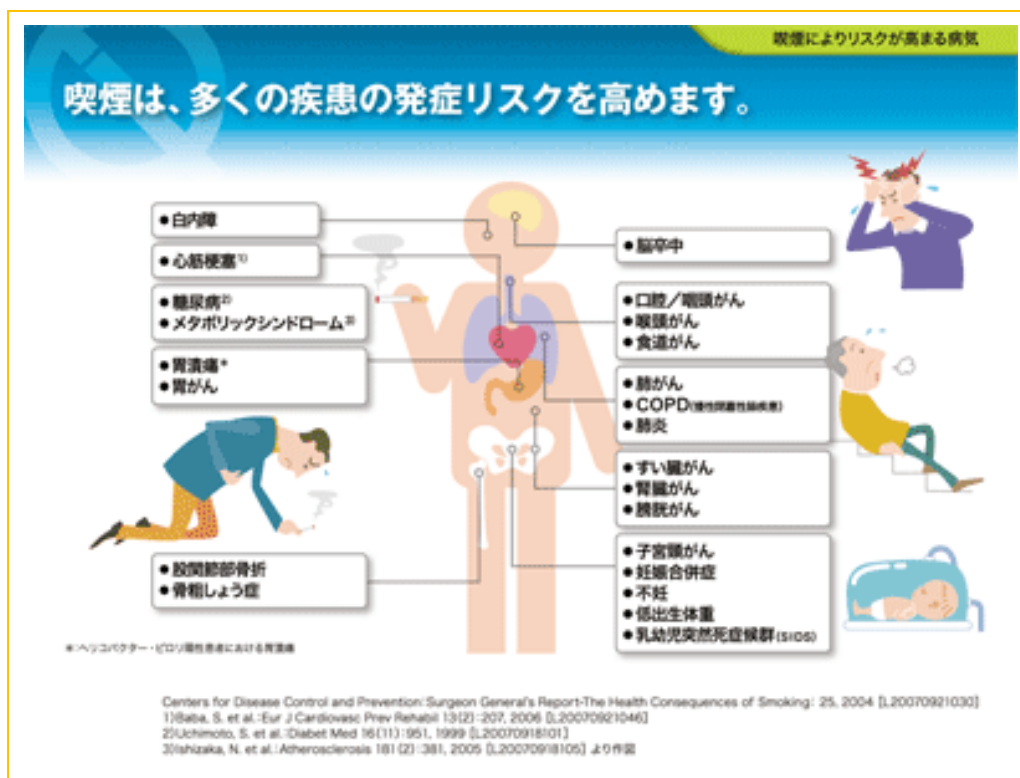
タバコをやめにくい原因について考えてみよう。タバコをやめられないのはニコチン依存症と心理的依存症に起因している。タバコを吸うと、肺から一気にニコチンが入り、あっという間に脳に届いて、ニコチンの作用が始まる。ニコチンはニコチン受容体と結合し、ドーパミンという快感を産む物質を放出する。一時的に興奮状態ができ、元気になったような気がする。元気になると、それは調子がいいと思うわけである。また、ニコチンが、ある程度血中に入った状態が心地よいと人間の体が錯覚するので、ニコチンがぬけると気分が悪くなったり苦しくなったりする。このような症状がニコチン依存症の特徴である。依存度はヘロインやコカインと同じくらいなので、気軽にやめられるものではない。自分自身の中で葛藤もある。私が今までに経験した一番ひどい症状としては、熱が出て、震えがくるというものであった。次に心理的依存症だが、たとえば、長年連れ添っていた奥さんが急にいなくなってしまうたら、旦那さんは呆然として抜け殻みたいになってしまう。タバコにはそれと類似した作用があるといわれる。長年タバコと一緒にやってきたので、タバコへの心理的に依存度が高く、禁煙するのは辛くてたまらないと感じてしまう。

2. タバコの害について

タバコの害について説明しよう。タバコの煙の中には4000種類以上の化学物質と250種類以上の毒物あるいは発がん性物質が含まれている。このうちタバコの3大有害物質といわれるのはニコチン、一酸化炭素、タールである。ニコチンには依存性があり、タールはがんの要因となり、一酸化炭素は酸欠状態を招く。また、タバコには主流煙と副流煙というのがある。タバコを吸う人は主流煙で自分の中に煙りを入れるが、周りの人々は副流煙を吸い込むことになる。副流煙には主流煙の数倍から百数十倍の有害物質が含まれている。アンモニア、一酸化炭素、タールとどれもが本人より周りの人間、すなわち副流煙を吸う人間に、より高濃度の有害物質を与えることになる。喫煙により肺がんや閉塞性肺疾患になって苦しい思いをするのは本人の問題だが、副流煙により、周りの人間が危険にさらされることになる。

夫が喫煙者、妻が非喫煙者の家庭で妻が肺がん（扁平上皮癌という種類の肺がん）になる確率は、夫が非喫煙者の妻に比べて2倍である。また、父母ともに喫煙する家庭の子どもがSIDS（乳幼児突然死症候群）になる確率は、父母ともに喫煙しない家庭の子ども10倍にのぼる。

喫煙は種々のがんの発症リスクを高めるが、それ以外にも白内障を早めたり、メタボリックシンドロームを増進させる。また骨も脆くなる。メタボリックシンドロームでいえば、心筋梗塞を始めとする疾患のリスクは1日10～19本の喫煙で非喫煙者の1.98倍、20～39本で3.04倍、40本以上になると3.4倍になる。



資料：ファイザー株式会社 HP

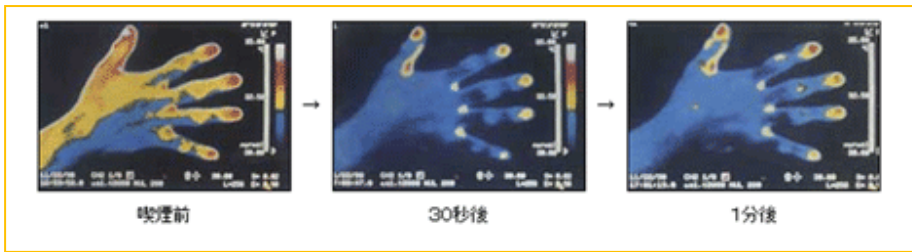
日本ではとてもきれいでおしゃれなパッケージに入ったタバコが売られている。しかし、海外のタバコは、重い肺疾患患者の写真、真っ黒になった肺の写真、妊娠中の喫煙により未熟児となった赤ちゃんの写真などがパッケージに印刷されて販売されている。それらは商品のパッケージとは思えない絵柄である。日本ではタバコの消費が落ちるので、このようなパッケージのものは売られていない。また、日本のタバコには「あなたの健康を損なう（そこなう）おそれがありますので、吸いすぎに注意しましょう」としか書いていないが、EUやアメリカでは「喫煙はがんの原因である」、「喫煙はあなたを殺すかもしれない」、「子どもに有害である」というように、ストレートにタバコの害が書いてある。

がんの発症リスクや生活習慣病の悪化以外に、タバコは美容の大敵でもある。タバコを吸っている年数でその人の皮膚年齢も一気に10歳、20歳老ける。周りでタバコを吸っている人が多いと、一緒に住んでいる奥さんも老化が早い。体が錆びてくるのを老化という。人間の体を錆びさせる物質を酸化物質というが、その一番のきわめつけがタバコである。私はアンチエイジングの研究をしており、抗加齢医学会の活動もしているが、タバコを吸う人は会員にはなれない。アンチエイジングのためには抗酸化がもっとも重要だが、酸化物質であるタバコは老化の促進剤といえる。タバコを吸うと、肌に大切なビタミンCが破壊され、シミ、ソバカス、しわが多くなる。私のクリニックには3ヶ月の禁煙外来コースがあるが、女性の場合、禁煙がうまくいってくると、肌の透明感が全く違ってきて、くすみが減る。それは明らかである。

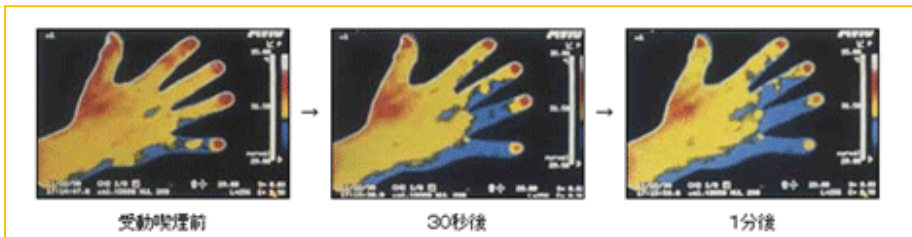
妊婦の喫煙は胎児に大きな悪影響を与える。喫煙妊婦の子は非喫煙妊婦の子より200g体重が少ないといわれる。また喫煙妊婦の場合、低出生体重児や子宮内発育遅延率が非喫煙妊婦の2~4倍といわれる。昨今は妊娠中に喫煙する人は比較的少なくなったが、妊娠中の喫煙はこのように胎児に多大な悪影響を与えることを認識していただきたい。

タバコを1本吸うと寿命が5分30秒短くなるといわれる。寿命が短くなってもいいとタバコを吸っている人もいるが、コロッと死ねればいいが、いろいろな障害で寝たきりになったりすると、本人も家族もとてもつらいことになる。

◆喫煙者



◆受動喫煙者



資料：財団法人 日本学校保健会公式ホームページ 喫煙防止教育パンフレット

喫煙すると、血流が悪くなる。ラットを使って潰瘍の治りをみた有名な実験がある。胃潰瘍では胃の表面の粘膜がただれたり、崩れ落ちたりする症状が見られるが、それが治っていく過程では、傷の周りに血流がドッと集まってきて、栄養物質を運んで傷をふさごうとする。ところがタバコを吸うと、治そうとして集まってくる血流がサーッとひいていく。

胃潰瘍の人がタバコを吸った場合、吸わない人の3~4倍治癒に時間がかかる。喫煙は血流を悪くするので、傷の治りも悪く、血の巡りも悪くなる。極端な話をすればタバコを吸う人と吸わない人では認知症になる確率も違うということがいわれている。

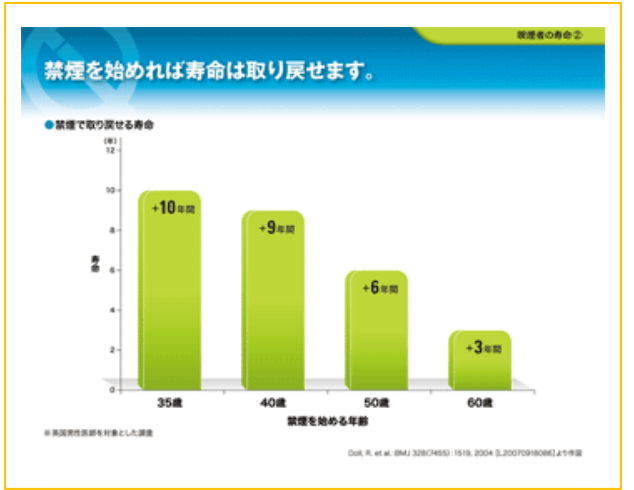
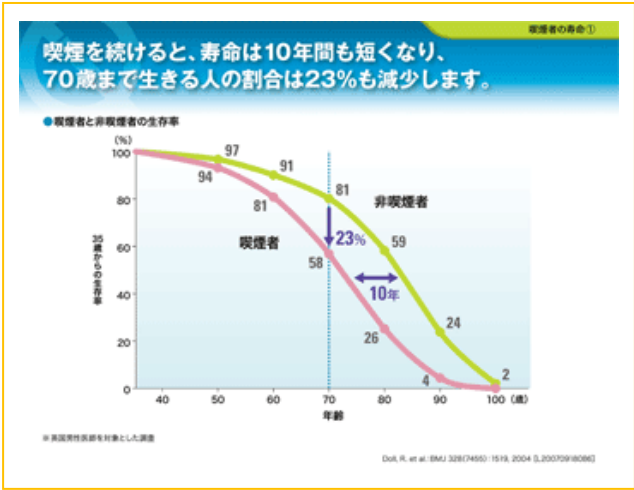
今の若い人世代にはアレルギーのための喘息が多くなっているが、家庭内で喫煙者がいた場合、子どもが小児喘息になる確率はひじょうに高い。アメリカのメイヨークリニックの調査によると、2~16歳の喘息患者400人のうち、家庭内受動喫煙がある場合は67%、ない場合は26%だったという。だからせめて子どもの前では絶対タバコを吸わないということを肝に銘じてほしい。

3. タバコをやめる（禁煙）メリット

今まで述べてきたタバコの害がなくなるというのが禁煙のメリットである。糖尿病の患者がタバコを吸っている場合、心筋梗塞になる確率は吸わない患者の2.6倍である。しかし、禁煙してしばらくするとそのリスクは消える。また、高血圧の患者がタバコを吸っていた場合、脳卒中になる確率は吸わない患者の3.8倍と言われる。このリスクも禁煙すれば消える。

$$\text{ブリンクマンインデックス} = 1 \text{ 日に吸っているタバコの本数} \times \text{吸っている年数}$$

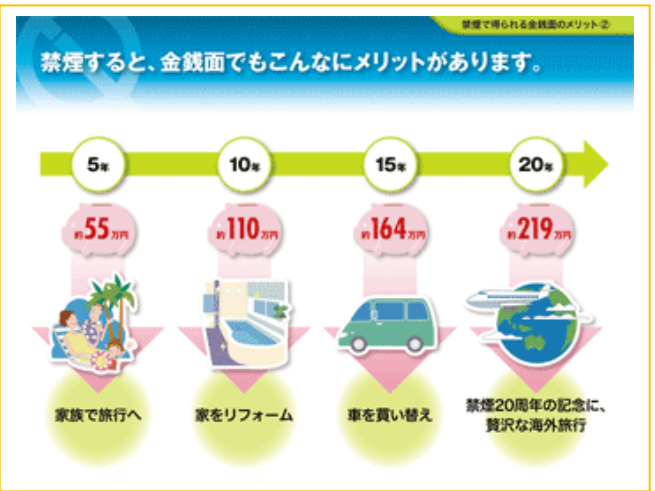
上記の計算によるブリンクマンインデックスが 300 を越えると肺がんのリスクが 10 倍といわれる。肺がんの場合、完全に消えるまでにはかなりの時間がかかるが、禁煙すれば、リスクはどんどん減っていく。だいたい禁煙後 10 年で肺がんのリスクはなくなると思っていたきたい。たとえば 70 歳で禁煙すれば、80 歳のときに、50 歳で禁煙すれば 60 歳のときに肺がんのリスクはゼロになる。



資料：ファイザー株式会社 HP

喫煙を続けると寿命は 10 年間も短くなり、70 歳まで生きていける人の割合は 23% 減る。つまり 4 分の 1 は死んでしまうということである。一方、禁煙を始めた段階で寿命が戻ってくる。今の日本の一番の問題点は健康寿命がまだそれほど伸びていないということだろう。命があって生きている限り寿命なのだが、自立した生活をし、楽しく暮らすというのが健康寿命である。禁煙すると、この健康寿命が伸びる。脳卒中や心筋梗塞などで寝たきりになっている人には圧倒的に喫煙者が多い。禁煙すればこのリスクも減少する。

下記のイラストはタバコ 1 箱 300 円で計算しているが、金銭面でも禁煙はこのように大きなメリットがある。



資料：ファイザー株式会社 HP

5. タバコのウソ、ホント

Q1. 両親とも喫煙して長生きしたから自分も大丈夫？

これはウソである。遺伝的長生きにはいろいろなメカニズムがある。確かに沖縄などに長寿の家系があり、遺伝子なども調べられている。動脈硬化でいえば、もともと善玉コレステロールが多い家系は実際あるのだが、そういったことを差し引いても、タバコは親が大丈夫だったから自分も大丈夫というのは絶対にない。たとえ親子でも、都合良く「タバコに強い遺伝子」が受け継がれているとは限らない。子は親のクローンではないので、違う遺伝子を持っているのが当然である。両親はその両親が吸っていなければ自分のリスクだけですむが、両親が吸っていて自分も吸っているとしたら、親の副流煙プラス自分の主流煙で、倍のリスクになると思っただきたい。

Q2. タバコを吸って太く短く生きたい！

誰かに誘われて禁煙外来に訪れる患者さんは「自分は楽しく太く短く生きるからいいのだ」とよくいう。この言葉は圧倒的に男性に多い。多くの方が、長く患って誰かの世話になって生きるよりはポックリ死ねたらいいと思っているが、タバコを吸っている人に限って言えば、ポックリ死ぬ確率はかなり低い。短くなった寿命の手前で、かなり苦痛を伴う病気が起こり、長い間、患う可能性が高い。それよりは禁煙して健康に生きる方が得策である。

Q3. 自分は軽いタバコで本数も少ないから大丈夫！

軽いタバコで本数も少ないから大丈夫というのもウソである。今までヘビーなタバコを吸っていた人がやめる段階で軽いタバコに変えたとしても、体がたくさん吸い込むようにできているので、軽いタバコにすれば軽いタバコを深く吸う。結局、有害物質の摂取量は変わらない。きれいな色のパッケージで軽いタバコというのを売っているが、軽くても血中のニコチン濃度はほとんど変わらない。むしろショートホープをスパスパ吸っていた方が吸い方が浅い。

Q4. 禁煙するにはタバコ代以上にお金がかかるのでは？

禁煙治療に保険が適用されなかった頃は確かにかなりの治療費がかかったが、現在では、バレニクリンという経口禁煙薬を飲んで治療した場合、1箱吸っていた人のタバコ代以下で3ヶ月の治療が終わる。また、電子タバコ、ニコチンガム、ニコチンパッチなどの禁煙グッズを手に入れたとしても、タバコ代以下ですむ。さらに禁煙後にタバコ代がかからなくなるのであるから、禁煙した場合の方が絶対に経済的にもお得である。

6. タバコをやめたい方は

禁煙は決心が大切である。統計的にも20本を10本に減らすよりは、すっぱり禁煙した方が成功率が高い。私のクリニックでは、治験といって、薬の効果や副作用を試す大規模な実験をやっており、いろいろなケースを扱っているが、とにかくやめるのであればゼロにするというのが肝心である。現在、禁煙補助剤としては、ニコチンを含まない飲み薬（バレニクリン）、ニコチンパッチ、ニコチンガムの3種類がある。これらのうち、医師に処方され保険適用が可能なのは、ニコチンを含まない飲み薬と医療用のニコチンパッチである。ニコチンガムと一部のニコチンパッチは薬局・薬店で購入する一般医薬品であり、保険は適用されない。以前の禁煙

補助剤はニコチンパッチとニコチンガムが主流であり、ニコチンを使いながらニコチンを減らしていったやめるという方法だったが、現在使われているバレニクリンという飲み薬はニコチンを含まない。

資料：ファイザー株式会社 HP

テレビ CM で館ひろしさんが宣伝しているが、館さんを始めとする石原軍団はこの飲み薬で禁煙した。

ある程度本数と年数がなければ保険は通らないが、禁煙しようと思う人はその基準を満たしている人が多い。少ししか吸わない人はやめようと思えばそれでやめてしまえる。経口禁煙薬を飲むという行為は自分の意志で異物を体の中にとり入れるので、ある程度の決意がいる。決意をもって禁煙外来に臨み、説明を受けて禁煙薬を飲むことになるので、禁煙が成功する確率が高い。

ニコチンパッチやニコチンガムというのは入手しやすく、気軽に始められるが、気軽に始めたものは気軽にダメになることが多い。今の禁煙治療の主流は飲み薬である。禁煙したいと思う方は禁煙外来に行くことをお勧めする。

◆ 参考閲覧サイト

- ・ファイザー株式会社ホームページ <http://www.pfizer.co.jp/pfizer/index.html>
- ・日本学校保健会公式ホームページ <http://www.hokenkai.or.jp/>
- ・Honkawa Data Tribune 社会実情データ図録 <http://www2.ttcn.ne.jp/honkawa/>

著作権は榊原映枝または医療法人社団 若梅会 さかきばらクリニックに帰属します。本サイトに掲載されているすべての文章、イラスト、写真などの無断転載を禁止します。