

禁煙をしたい人のために

遅すぎる禁煙はありません！



目 次

第1章 噫煙の害について

1. タバコの成分

2. 噫煙と疾患

① がん

② 循環器疾患

③ 呼吸器疾患

④ 受動喫煙

3. 禁煙の効果

第2章 禁煙を成功させるためのコツ

1. 禁煙の治療法

2. 体験記



第1章 噸煙の害について

1. タバコの成分

- ◆ **タール**：煙に含まれる粒子の総称。ニコチンや種々の発がん物質、その他の有害物質が含まれます。
- ◆ **一酸化炭素**：煙に含まれる有毒な気体。赤血球のヘモグロビンと強力に結びついて慢性的な酸素欠乏状態を作ります。
- ◆ **ニコチン**：タールに含まれる毒物。脳の興奮と抑制を生じ、心臓・血管系への悪影響をもたらします。タバコをやめにくいのは、ニコチン依存症によるものです。

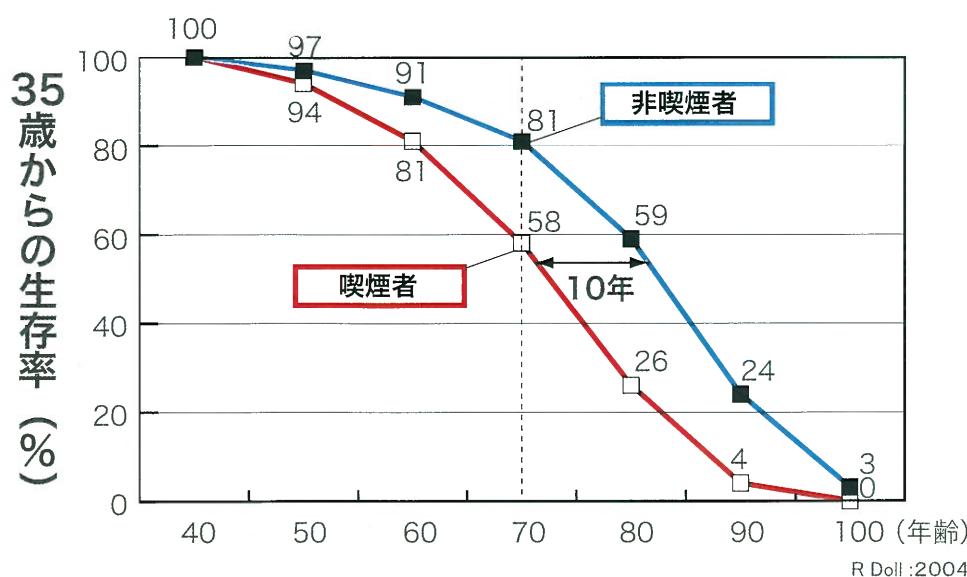
*2005年現在、日本の喫煙者は2569万人と推計¹⁾
このうち約7割がニコチン依存症と推定されています²⁾。
1)総務省統計局の人口データより計算
2)厚生労働省研究費補助金第3次対がん総合戦略事業より



2. 噌煙と疾患

喫煙によりさまざまな疾患のリスクが上昇します。
世界保健機関(WHO)によると、世界中で10人に1人は喫煙が原因で死亡していると報告されています。

● 喫煙者と非喫煙者34,439名を対象とした追跡研究における生存曲線



喫煙者と非喫煙者の追跡調査の結果、生存期間に約10年の差を認めました。35歳時の生存率を100%とすると、70歳では非喫煙者が81%に対して喫煙者は58%という結果でした。

① がん

喫煙により、がんにかかるリスクが非喫煙者に比べ高まります。

●非喫煙者(1.0)と比較した喫煙者の発がんリスク

男性

肺	23.3倍
喉頭	14.6倍
口腔咽頭	10.9倍
食道	6.8倍
膀胱	3.3倍
腎、泌尿器	2.7倍
膵臓	2.3倍

女性

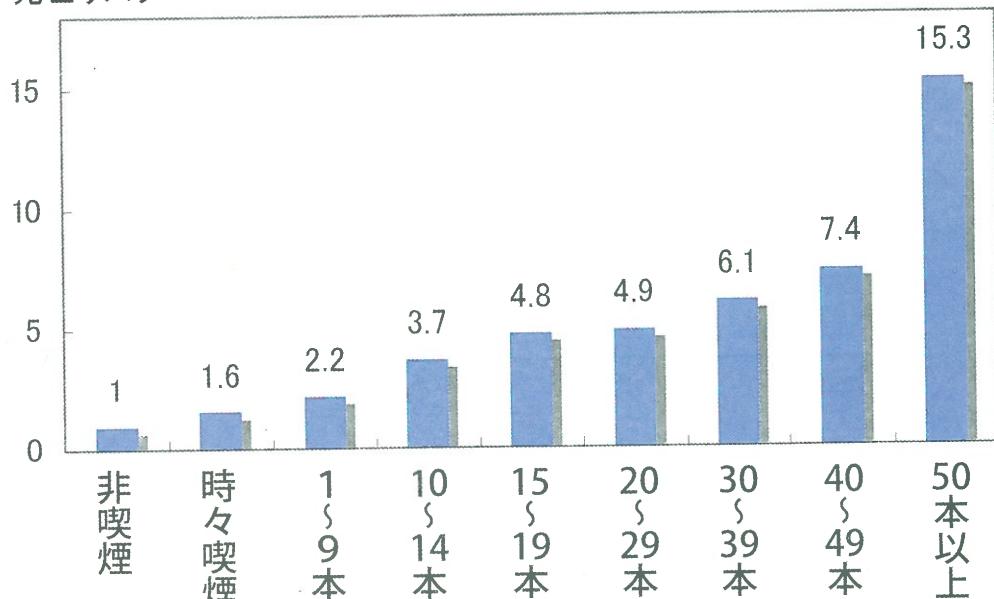
喉頭	13.0倍
肺	12.7倍
食道	7.8倍
口腔咽頭	5.1倍
膵臓	2.3倍
膀胱	2.2倍
胃	1.4倍

米国 CDC 疾病週報(MMWR) : 2005

●1日喫煙本数と肺がん死亡リスク

肺がんによる死亡は、年々増加の一途をたどっています。なかでも男性の肺がんはがん死の原因のトップです。タバコとの関連も明らかで本数が増えるに従い肺がんの死亡リスクも増えます。

死亡リスク

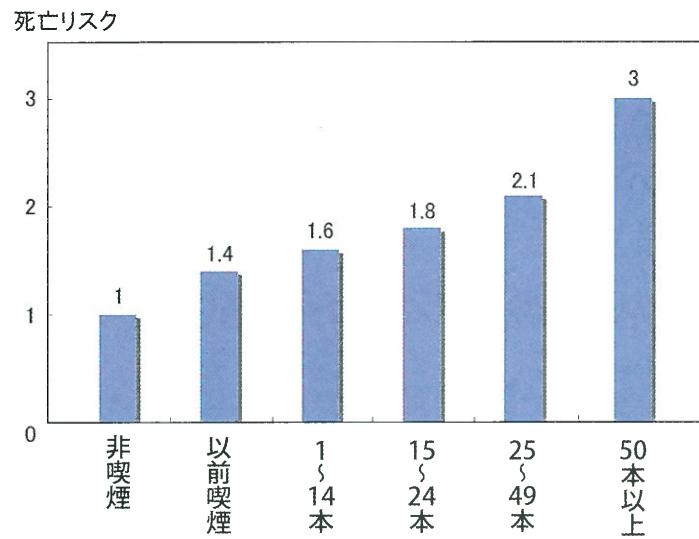


平山雄 : 1985

② 循環器疾患

● 1日喫煙本数と虚血性心疾患死亡リスク

喫煙により虚血性心疾患(狭心症、心筋梗塞)、脳卒中、血管病(閉塞性動脈硬化症、バージャー病、大動脈瘤)などにかかりやすくなります。男性では喫煙により虚血性心疾患が約3倍起こりやすく、また喫煙本数が増えるほどリスクが増加します。脳卒中も男性では1.3倍、女性では2倍起こりやすくなります。

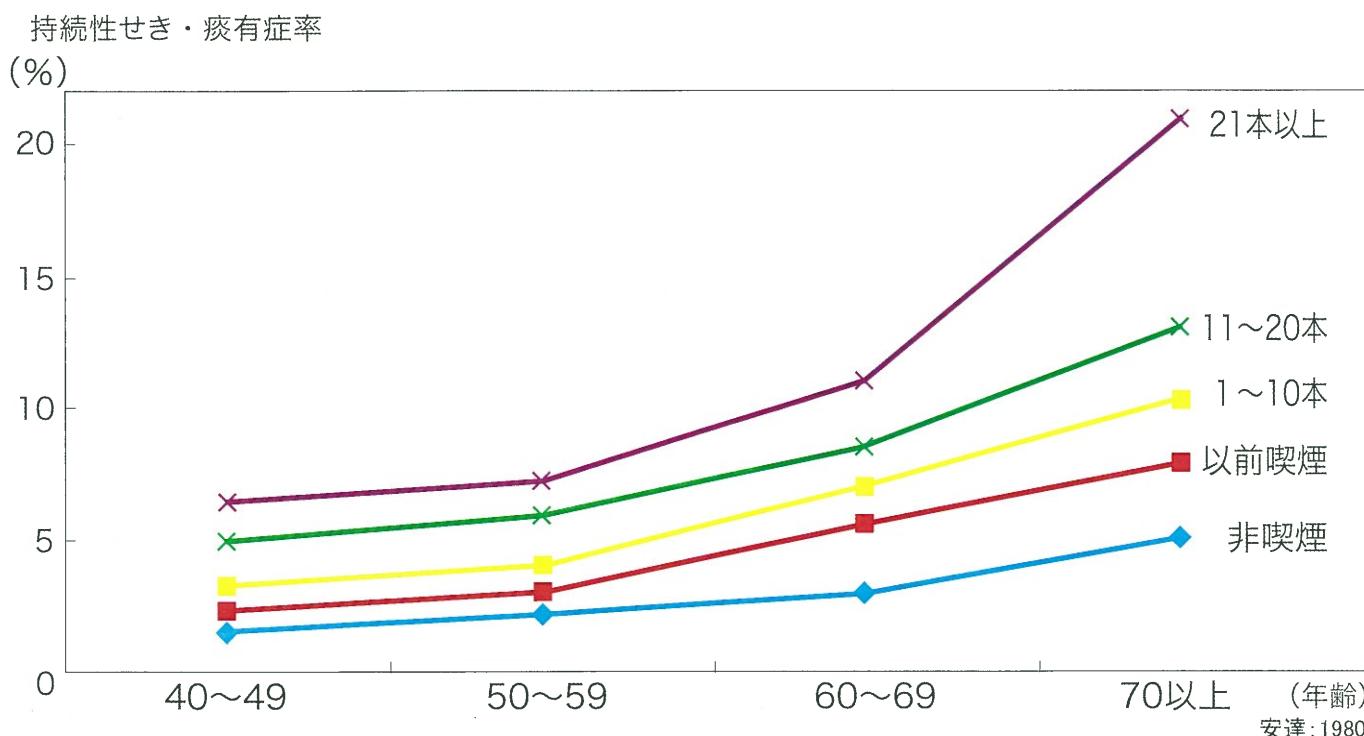


平山雄: 1990

③ 呼吸器疾患

喫煙は慢性閉塞性肺疾患(COPD=肺気腫、慢性気管支炎)、喘息などの疾患を引き起します。煙のなかの化学物質が持続性のせき、痰に関係していると言われています。

● 1日喫煙本数と慢性気管支炎症状



安達: 1980

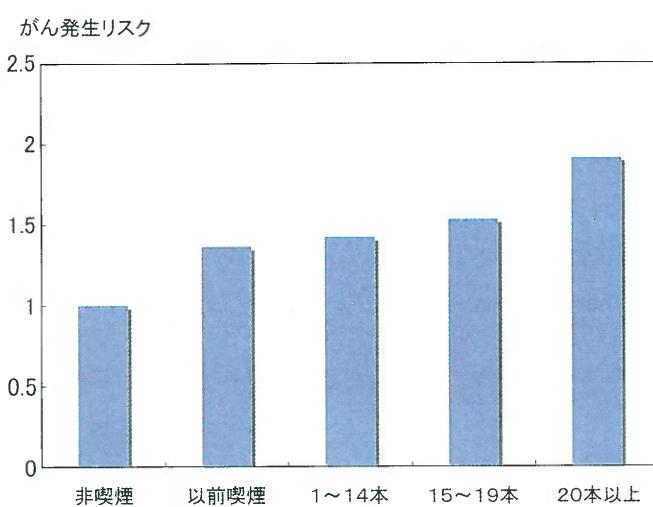
④ 受動喫煙

タバコの煙には喫煙者が吸い込む主流煙と、タバコの点火部分から立ち上がる副流煙があります。副流煙は主流煙に比べ、タール、ニコチン、一酸化炭素などの有害物質が数倍多く含まれています。喫煙男性の妻は、受動喫煙により肺がんにかかるリスクが、約30%高まると報告されています。¹⁾

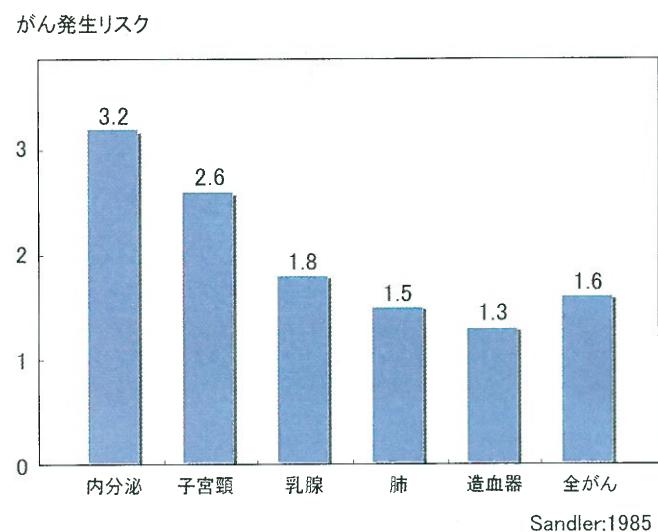


1) Kurahashi:2008

● 喫煙男性の妻の肺がん発生リスク



● 受動喫煙によるがん発生リスク



● 小児の健康への影響

成長過程にある小児は、家族が吸うタバコの煙から重大な健康被害を受けます。また、胎児が受ける健康被害は出生後も長く尾を引き、小児期の健康や成長発達に悪影響を及ぼします。カリフォルニア州環境庁によれば、健康被害に影響があるものとして、**低体重児出生**、**未熟児**などの発育障害、**乳児突然死症候群**、**呼吸器疾患**、**中耳炎**などが報告されています。

かわいそうな受動喫煙児

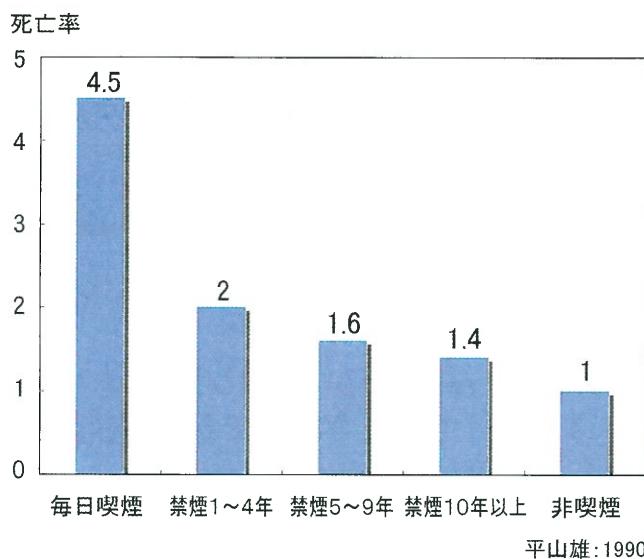


3. 禁煙の効果

禁煙を始めるタイミングに遅すぎるということはありません。

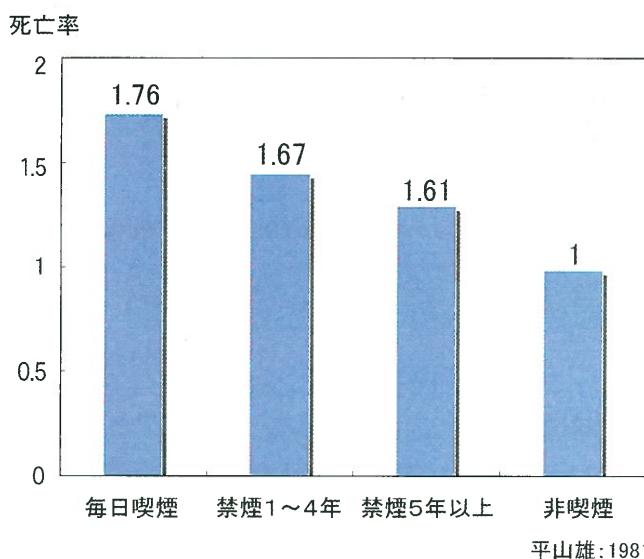
禁煙をすれば、まず血圧値や呼気中の一酸化炭素濃度などが回復し始めます。数ヶ月後には心臓や肺機能も改善し、肺がんや虚血性心疾患で死亡する危険性が徐々に低下していきます。

●禁煙後年数と肺がん死亡率



平山雄:1990

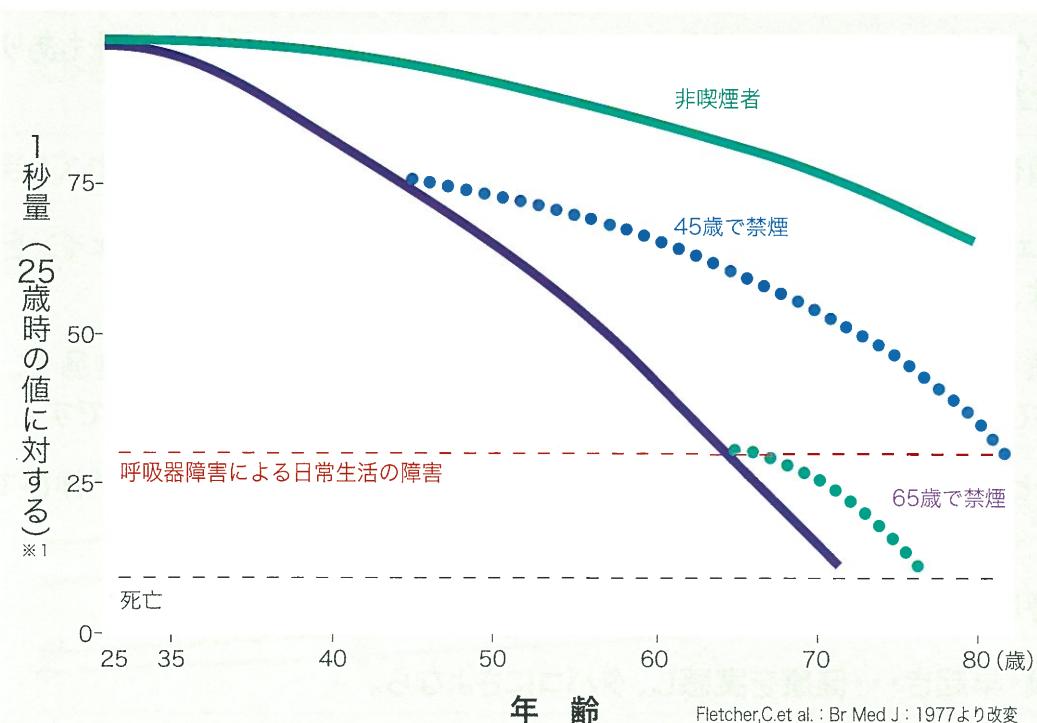
●禁煙後年数と虚血性心疾患死亡率(男性)



平山雄:1981

●慢性閉塞性肺疾患(COPD)における肺機能の経年変化

どんな人でも加齢とともに肺の働きは低下しますが、喫煙者はそれが急速に起こります。禁煙はCOPDの進行を遅らせることができます。



Fletcher,C.et al.: Br Med J : 1977より改変

※1 1秒率：全力で息を吐いたときに、1秒間で吐いた息の量で、肺機能を示す指標の一つ

第2章 禁煙を成功させるためのコツ

1. 禁煙の治療法

禁煙の治療の原則は、タバコに対するニコチン依存と生活習慣の依存の改善です。禁煙するコツを知りタバコにしばられない暮らしを実現しましょう。

ニコチン代替療法

ニコチンパッチ、ニコチンガムでニコチンを体内に入れることによってニコチン切れの症状をやわらげる方法です。

ニコチンを含まない飲み薬

ニコチン代替療法とは異なり、ニコチンを含まない飲み薬(バレニクリン)による禁煙方法です。この薬はニコチン切れの症状を軽くするだけでなく、禁煙してから再びタバコをすつてしまふときの満足感を得られにくくする作用があります。

行動療法

喫煙をするかわりに別の行動を探し、喫煙することと置き換え、タバコに対する生活習慣を断ちます。自分の普段の行動を修正することで、タバコに依存している生活パターンを変化させて禁煙治療をスムーズにします。

- ①マスクをする…他の人気が吸っているタバコのにおいを遮断する意味もありますが、自分が吸いそうな時の防御もできます。
- ②お酒を控える…お酒を飲むと、ついつい禁煙治療に対する決意も薄れてしまいます。
- ③カフェインを含む食品を控える…コーヒー・紅茶・緑茶などのカフェインを含むものは、喫煙を誘導する食品です。
- ④脂肪・刺激の多い食品を控える…焼肉や揚げ物などのこってり系食品や、からし、わさび、こしょうなどの刺激物は、口直しにタバコを吸いたくなるようです。
- ⑤テレビはなるべく見ない…ついテレビに夢中になり、タバコにも手が伸びてしまいます。
- ⑥深呼吸…とにかくイライラしそうな時は、気分転換に深呼吸を！
- ⑦早寝・早起き…健康を実感し、タバコにさよなら。

1. 体験記

①「悪の副流煙もたまには役立つものです」

40歳、男性

別に対抗心を燃やしたからではありませんが、禁煙のきっかけは同僚が禁煙を始めたことでした。同僚のことだから、どうせ直ぐにまた吸い始めるだろうと高みの見物をしていました。しかし、どうも今回は本気らしく一向に挫ける様子が見えません。「それならば僕も」とばかりに禁煙スタート。とは言っても、今回が始めての禁煙チャレンジでもなく、今までの失敗が脳裏をかすめます。ガムやあめで口元の寂しさを紛らわせますが、やはりイライラしてきます。一般的には、禁煙中はタバコを遠ざけ、タバコを吸う人にも近寄らない事が常道とされていますが、タバコを遠ざけようとなればするほど、頭の中はタバコで一杯になってしまいそうです。そこで、今回は逆説の荒療治を考えました。タバコがどうしても吸いたくてイライラしてくると、愛煙家の後輩のところへ行き、先輩の命令宜しく「タバコを吸ってくれ」と頼むのです。健康に一番良くなのは主流煙よりも副流煙であることは周知の事実ではあります、この際そんなことは言っていられません。副流煙を想いっきり吸って、「ああ、いい匂いだ。これがタバコだよな・・・！」と一安心(ニコチンも体に入るからでしょうが)。しかし、決して自分でタバコを手にしてはいけません。知り合いに、10年禁煙をしていたのに、お酒の席で友人に一本くらい吸っても大丈夫だよと言われ、「そりゃそうだ」とばかりに吸ったのが仇となり、またもやハビースモーカーに舞い戻った人がいます。どんな状況でも、タバコに触れるとその魔力に引き込まれてしまうのかもしれません。そうこうしている内に、何時もいつも後輩にタバコを吸えとも言えず、次第に副流煙の恩恵(?)に浴する回数が減り、禁煙の完成に至りました。でも忘れてはいけません。一本でも手を出したら・・・・。

②子供と約束した手前・・・・

58歳、女性

我が家では、毎年1月1日に家族皆がそれぞれに『今年の約束』を決める。そこで、子供達に「今年は結婚しなさい」と言った。ということで子供達の約束は「結婚する(せめて相手を見つける)」となった。すると子供は、「じゃあお母さんは何の約束をするのか?」と問う。とっさの事で、思わず『じゃあ禁煙する』と口走ってしまった。そんなことで始まってしまった私の禁煙であるが、吸いたい気持ちは山ほどあれど、子供と約束した事が頭をよぎりタバコに伸びかけた手を引っ込める。子供に見られなければ・・・というのは私の性格に合わないし。そうこうしている内に八ヶ月が過ぎ、今では禁煙が余り苦にはならなくなりました。

ちなみに、子供達は一向に結婚する気配を見せませんが・・・・。

③「夢の中でも節煙だからと納得できればこっちのもの」

39歳、男性。喫煙歴18年

それは、後輩の結婚式での事。たまたま隣りの席に座られた大先輩。勿論私も先輩もスモーカーだった筈でした。いつもの調子でわたしはタバコに火をつけスパスパとやっておりました。ふと横を見ると、大先輩はいつまで経ってもタ

バコが見受けられません。「たしかタバコを吸わされてましたよね」と聞くと、「ああ、今ちょっと我慢しているんだよ」との返事。「どれくらい我慢しているのですか?」「3年になるかな」「それじゃあ禁煙じゃないですか?」「禁煙は一本でも吸つたらそれで終わりだけれど、私は我慢しているだけだから、今ここで一本吸っても、3年間で一本まで我慢できたのだから、これからまた我慢をすれば良いんだよ」と笑って言われた。確かに気持ちの持ち方の違いだけで、決してタバコに手を出してはいけないのだろうけど、案外キープポイントかなと思っておりました。

それから1年が経ち、相変わらず私はタバコを吸っていました。12月31日の午後4時頃、年末の大掃除の最中、手持ちのタバコが無くなりました。悠然と車のところまで行き、新しいタバコを取り出すべくダッシュボードを開けて「えっ!?」と愕然。確かまだあった筈のタバコがありません。午前中に買い物にも行ったのに、あることを信じてタバコは買わずじまいでした。さあ困った。今から買いに出かけるのは癪に障るし、などと考えている内に、先程の大先輩が脳裏をかすめました。『この際、大先輩に習って節煙といこうか・・・』こんな調子で思ひぬ所から私の節煙(禁煙)生活が始まりました。始めた日にちが日たちですから、当然翌日は正月1日です。仕事場の新年会は、毎年1月1日正午からと決まっています。お酒の席ですから、当然愛煙家は会が始まるやブカブカと煙をたなびかせます。友人がタバコを吸わない私に「どうした。禁煙か?」と冷やかし気味に聞く。「節煙、節煙」とはぐらかすもタバコの良い香りが漂ってきて、吸った気分となりなんとかクリアー。最大の難関と思われる「酒とタバコ」の関係を断ち切れたのは大きな収穫でした。そうこうして数日が経つと、今度は夢でタバコの誘惑が始まります。そうです、夢の中でタバコを吸ってしまった自分がいるのです。その時、夢の中の自分が『あ～。タバコを吸ってしまった・・・でも節煙だからまあ一本は仕方ないか。また、吸わないようにしよう。』と納得しているのです。そこで目が覚め、夢だったことに気がつきほつとします。夢の中まで節煙の意識が行き渡ればこっちのものです。以来十数年、隣で吸われるタバコの香りのよさと、後に服などに残る不愉快な匂いに付き合いつつ、究極の節煙(十数年で0本)は続いております。

④禁煙体験談

私は20才頃より10年間タバコを吸い続けましたが、30才になった頃に初めての子供が生まれました。当時はすでに副流煙による健康被害が広報されていましたので、子供のことを考えてその時に禁煙を決意しました。禁煙に際して、私の場合はタバコや灰皿などを一気に捨ててしまって吸えない環境にしました。

いざ禁煙を開始してみるとやはり口寂しいもので、盛んにチューインガムをかんでいたように記憶しています。2週間は絶対頑張ると心に決めた事は覚えていますが、やはり楽ではありませんでした。

今回妻に尋ねてみると、禁煙を始めてからは私が家でタバコを吸う姿は見た事はなかったと言っていますので、少なくとも自宅では頑張っていたのだと思います。しかし、もう随分前のことですので詳細には記憶しておりませんが、職場ではしばらくの間は時々吸っていたかもしれません。何度となく「また吸ってしまった」という場面があったのを思い出しますので、何度となく後戻りを繰り返していたのだと思います。

「ついまた吸ってしまった」という場合の一番のきっかけは職場の宴会でした。一次会ではタバコを吸わない今まで頑張れるのですが、二次会、三次会へと進むにつれて禁煙の決心が緩んでしまい、「1~2本はよかろう」ともらいタバコ

をしてしまうのです。白面ですともらいタバコは体裁が余り良くないのでためらうのですが、宴会では羞恥心というブレーキが甘くなつてついもらいタバコをすることになったのです。

それでも、タバコを完全に止めたいという意志だけは不思議ですが消えませんでした。吸ってしまっても、また頑張って止めようと思いました。ある時期からタバコを吸うと胃の当たりが痛くなる事に気付いたのです。家族の健康のためにということが禁煙のきっかけでしたが、自分の健康のためにもタバコは止めたいという気持ちが途中から加わっていたのだと思います。このような事も禁煙を進める上で助けになった気がします。

このように止めては吸い止めては吸いを繰り返して結果的に完全に禁煙できるまでおよそ5年が必要でした。今では、タバコを吸う人が近くに寄つて来ると逃げるようになり、新幹線で喫煙車に間違つて乗り込んだり、移動のためにそこを通過する場合などはタバコの臭いで気分が悪くなる状態です。

近年は禁煙パッチや内服補助薬品が使用可能になりましたが、やはり一番大切なのは「動機付け」と止めるという「強い意志」ではないでしょうか。

1~2度禁煙に失敗しても、あきらめずに挑戦してみてはいかがですか。

⑤禁煙体験談

若い頃20年近くタバコを吸っていました。

発がんの研究をしており、タバコで実験的にガンが出来やすくなるのを知りながら辞める事が出来ませんでした。他の研究者からバカにされても、「自分だけはがんにならない」、「タバコをすわない人でもがんになる」など自分で勝つて都合の良い言い訳を作っていたような気がします。

しかしながら35歳を過ぎた頃より喘息発作ができるようになり、タバコを吸うと咳が出て喘息を誘発しているのを実感するようになりました。喘息発作で息が出来ないのは本当に苦しくつらいものです。

息苦しさから逃れるために、仕方なく35歳の誕生日よりタバコを辞めようと自分で決心しました。後はその自分の決心をどれだけ持続させる事が出来るかにかかっています。

最初の1日目、2日目はイライラして吸いたい衝動に襲われますが、喘息が出た時の息苦しさを想像しながら、後は自分との戦いです。最初の3日間が過ぎれば、後は3日間もしんぼう出来たのだから、もう1日頑張ろう、さらにもう1日頑張ろうと伸ばしてゆけば良い訳です。但し、何年間禁煙してもお酒の席や、他人に勧められてまたタバコを一本吸ってしまうと振り出しに戻ります。要注意です。最初の3ヶ月、半年間は何時も自分に「一本吸ったら元に戻るよ」と言い聞かせて置く事が大切です。

タバコを辞めると本当に体全体がスッキリして、肺の隅々まで空気が入り、体の隅々まで血液が流れ、健康を実感する事ができます。

禁煙外来を訪れた方の理由でもやはり「自分の健康が心配だから」が一番多く、また身近の方が病気になられた、愛する家族の事を思つて禁煙を決心される方が多いようです。

「健康に異常を感じた時」、「体調を崩した時」はタバコを止める決心をする良いチャンスであると思ってください。禁煙を決意するのは貴方自身です。

禁煙成功の秘訣は何と言つても貴方が自身のため、また愛する家族のために『本人の強い意志の力が最も大切である』と思われます。

今この冊子を見て、禁煙を決意するかどうかは 貴方自身の決断です。

県下の各禁煙外来に対して行ったアンケート調査結果では、

1) 禁煙外来を訪れる理由として

- ① 自分で止めようと決心した(60%)
- ② 健康が心配だから(30%)
- ③ その他具体的な理由として「疲れやすい」「息切れ」「咳や痰が多い」などがあります。また娘より勧められた。子供(孫)が生まれたなど家族を思う気持ちから禁煙を決意する方も多いようです。

2) 禁煙を成功させるための「秘訣」としては、「本人の強い意志が最も大切」という意見が過半数を占めていました。

3) 逆に失敗例としては「本人の意思の弱さ」「モチベーションの低さ」が過半数を占め、お酒の席での「ついつい一本」などを含め、周囲の誘惑に負けない努力が必要です。

禁煙外来を行っている施設は、健康やまぐちサポートステーションのホームページに掲載されています。

健康やまぐちサポートステーション

<http://www.kenko.pref.yamaguchi.lg.jp/>



毎月7日は県民健康の日