

禁煙のすすめ



禁煙外来から 宮下正俊

先日の新聞報道によると、3月1日、WHOの策定会議で「たばこ規制枠組み条約」が承認されました。喫煙に関連した死者が世界で年490万人に達する危機的な状況を打破するため、広告の原則禁止や従価税化の方向性など、消費削減を目指す規制の枠組みを示しています。包装の表裏面の30%以上を警告表示に当てることも盛り込まれたといえます。5月からのWHO総会での採択を目指します。(朝日新聞3月1日夕刊)

上記の記事によりますと、たばこを減らすことに反対していた日本が国際世論に押し切られた状況とあります。自販機がアメリカの4倍の63万台設置されていたり、高校3年生の男子の26%、中学3年生の男子の5%が毎日たばこを喫煙していると報道されています。禁煙が世界の傾向であることは日本人なら皆知っています。煙草を吸っている人の多くが止めなければと思っています。しかし、なかなかたばこは止められないのが悩みです。

喫煙の害

たばこの害は周知のところですがここで復習してみましょう。日本ではがんセンターの平山雄先生が長年にわたって行った研究が有名です。下記の様な病気が喫煙によって増加します。

| | |
|-------|---------------------------------|
| 循環器疾患 | 心筋梗塞、狭心症、末梢血管障害、大動脈瘤、脳血栓、脳出血 |
| 呼吸器疾患 | 慢性気管支炎、肺気腫、喘息、上気道感染症 |
| 癌 | 肺癌、口腔・咽頭癌、喉頭癌、食道癌、胃癌、膀胱癌、膵臓癌、肝癌 |
| 消化器疾患 | 胃潰瘍、十二指腸潰瘍 |
| その他 | 妊娠に対する悪影響 |

最近では喫煙者自身のみならず、周囲の人の健康が冒される「受動喫煙」が問題になっていますが、この点でも平山の研究は世界的に有名です。経済的にもマイナスが多い。厚生科学審議会の資料によると喫煙に伴う超過死亡者は9万5千人に上り、また喫煙による医療費の増加は1兆3千億円と推計しています。

喫煙習慣の防止

どうも日本人は喫煙に限らず他人の行為に関しては、(直接自分の利害に関しない限りは)寛容過ぎる点があるのではないのでしょうか。こと喫煙に関しては寛容というより、国外からみると、無責任とも言われかねない時代になってきています。喫煙は嗜好というより、ニコチン嗜癖というべきものです。精神的、肉体的依存という問題が明らかになっています。禁煙外来はこのニコチン依存になった状態から、どのように離脱するかの手助けをする場ですが、より重要なのは嗜癖に陥らないように予防することでしょう。

未成年者を喫煙習慣から遠ざけよう

厚生労働大臣の諮問機関である厚生科学審議会の資料によると上記の新聞報道にあるように中学生ですでに喫煙習慣が植え付けられ始めています。たばこ税をヨーロッパ諸国並に今の倍程

度に上げ、自動販売機の撤廃を政策として実施すべき時にきているようです。

上記のデータは次のホームページ参照 <http://www.mhlw.go.jp/shingi/2002/12/s1225-7b.html>

禁煙外来：具体的な援助

茅ヶ崎市立病院での禁煙外来の実際を簡単にお話ししてみましょう。第1, 3金曜日の午後に予約制で行っています(12番受け付けで予約)。主に当院の内科などで治療を受けていて主治医から禁煙を勧められて受診される方がほとんどです。

標準的なスケジュールですと2週間ごとの外来通院で2ヶ月が標準の治療コースです。ニコチンパッチによる身体的ニコチン依存を治療すると同時に、心理的対応、生活習慣の変え方などのアドバイス・支援を行っていきます。一番大切なのは禁煙の動機付けです。是非禁煙しようと思心することが大切で、その決意により禁煙は半分以上成功したといえるでしょう。

しかし残念ながら、禁煙外来にこられる方が全て成功するわけではありません。長期にわたり禁煙に成功される方は50%位あれば大成功です。でもガッカリするには及びません。昔から禁煙は何度でもできると言うではありませんか。

愛煙家のみなさま ぜひ明日からでも禁煙にチャレンジしていませんか。

ワン・ポイント・アドバイス

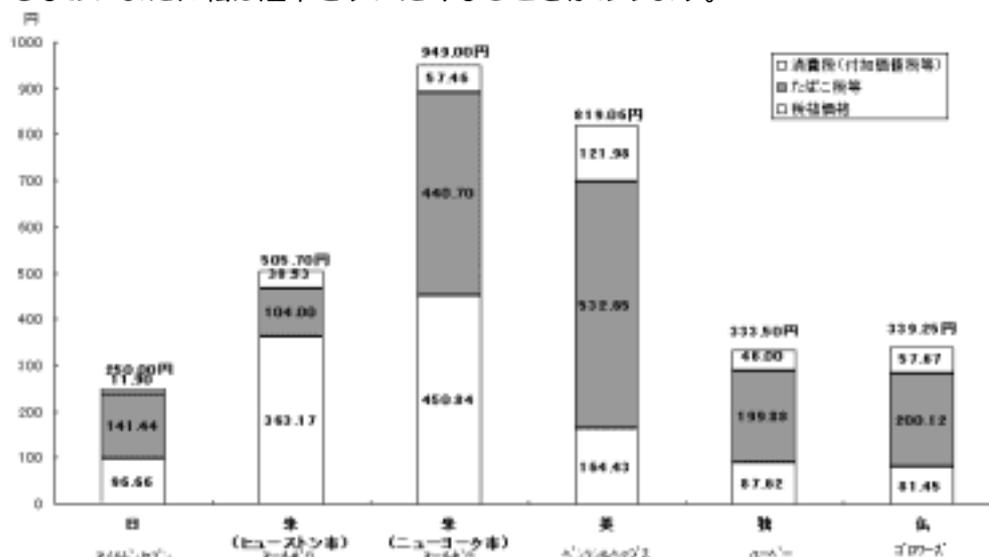
三三九度方式

禁煙は最初が大変です。これは私が何度も禁煙に失敗した挙げ句に編み出した方法です。何回失敗してもまたすぐ始められるところが良いところです。

まずいま持っているタバコとライターをごみ箱に捨てます。そうすれば3分間は禁煙できるでしょう、そして3時間禁煙を保つことも容易です。さらに続けて3日間禁煙を持続しましょう。ここが最初の峠です。何回もこのあたりで挫折しました。そこで誘惑に借られた瞬間、3分辛抱することが大切です。ストレスがあつて意志の力が下がっているかもしれません。そんなときはお茶を飲むとかコーヒーを飲んでみるとかします。但しいつもコーヒーを飲むとき必ず煙草を吸っていた方にはコーヒーはお勧めできません。のど飴をしゃぶってみるのも良いかもしれません。とにかく3分をなんとか持ちこたえましょう。

さてあなたは3日禁煙を持続できました。次の目標は3週間です。3週間経てばからだのニコチン依存は取れます。この時期が第二の峠です。

これを過ぎたらあとは、3ヶ月、3年と新たな目標ができます。こうして15年以上たってもなおいまだに私は煙草をすいたくなる時があります。



世界のタバコの値段と税率