

## 5月31日は世界禁煙デーです 広報げろ 2018.5

5月31日は世界禁煙デーです

5月31日は世界禁煙デーです。現在喫煙している人のほとんどは禁煙したいと考えているのではないのでしょうか。

多くの喫煙者は、喫煙することによって気分転換できると感じて、これを喫煙して得られるメリットと考え、喫煙によって生ずる様々なデメリットを仕方のないものとして受け入れてしまっています。これは喫煙のデメリットをよく理解していてもタバコをやめられないがために陥るジレンマです。また、深く考えなくても、いったん吸い始めると喫煙が習慣となってやめられなくなってしまっている人もいますでしょう。

タバコを止められないのはニコチンに依存している「ニコチン依存症（ニコチン中毒）」だからです。この依存症は精神力だけでは克服困難です。COPDや発がん、受動喫煙などのタバコの害をここで論ずるつもりはありません。しかし、喫煙している間は症状が無くても、喫煙歴は、年を経て老年期に様々な病気を引き起こし、生活に悪影響を及ぼしてくることをしっかりと考えなければなりません。

喫煙がストレス解消になるという意見があります。しかし、ニコチン依存者は、一時の“清涼感”を得る為に、タバコを吸いたいという欲望と、健康に対する心配、受動喫煙、仕事の中断など心の奥にひそむ葛藤によって常にストレスを抱えているのではないのでしょうか。

禁煙を試みるとき喫煙者はニコチン依存症であることを認識し理解しなければなりません。依存症は精神力だけで解決する事は困難です。禁煙成功の秘訣を、元ヘビースモーカーの経験からお話しします。節煙では決して禁煙できません。電子タバコなどの代用タバコでもニコチンを含んでいないと満足できず結局喫煙に戻るようになります。依存症では体がニコチンを欲しがります。ニコチンを欲しがらない体にするためには、多くは医療の助けが必要となります。喫煙できないような病気で長期間入院した時、1か月もすればタバコは止められることもあります。これは望んでできるものではありません。

禁煙外来では、医師を中心にした専任のスタッフが喫煙の害、禁煙のメリットを説明し12週間、5回の通院でニコチンが必要でない体を目指します。費用は健康保険3割負担で自己負担13,000円～20,000円程度です。ちなみにタバコ一日一箱460円12週間で38,640円の出費となります。

ニコチンが必要でなくなっても禁煙を成功させるためにはもう一つ大きな関門があります。それは生活習慣です。タバコの煙がある環境、タバコを勧められる環境、今まで習慣となっていた食後の一本など日常生活の中での喫煙、これらは自己努力で避けることがどうしても必要です。喫煙の害をしっかりと理解し、周囲に禁煙を宣言して協力してもらうことも大切です。年間行事から禁煙しやすい時期を考え、いつから禁煙するかを決めることも大切です。社会全体で協力して喫煙を無くしていきましょう。

下呂市立金山病院 顧問 禁煙外来担当 古田智彦