

『今どきの禁煙事情』

今回は今どきの禁煙事情についてご紹介します。吸わない方も、きつと周囲にタバコを吸う方がおられると思います。後述の如く禁煙の絶好のチャンス(?)が訪れているので、ぜひ導き役を担っていただきたくこのテーマを取り上げます。

タバコは必ず止めるときが来る

高血圧、血糖値、コレステロール、メタボ、そして今回のテーマのタバコも、すぐさま身体に問題があるように感じられないものばかりです。中でもタバコが良くないと言われるのは、がんや脳卒中、心筋梗塞、認知症、あらゆる疾患に悪影響を及ぼすことが有名ですが、「助けて〜」と言わんばかりの呼吸困難がやってくることはあまり知られていないと思います。タバコの場合、長年の喫煙により肺気腫と言い、血液に酸素を取り込む肺の構造が次第に破壊されてしまつて突如酸素を吸えない、まさに溺水のような状態を体験することになります。1分間のうち10秒くらいしか呼吸できない状態が延々続くのを想像してみてください。「何ともないし、どうなつてもいい」と普段豪語している方でも、あまりの苦しさに助けを呼ばずにはいられないでしょう。この急性増悪という事態がひ

とたび起きると肺のダメージは重篤で、しばしば在宅酸素療法が必要となり、自動的にタバコは吸えなくなります。酸素吸いながらタバコに火をつけるのはあまりに危険なので、絶対にできません!

ニコチンの薬物特性

そのタバコの値段が今年10月にまた値上げとなりました。もはや1箱500円台の時代です。価格上昇で喫煙者は年々減っているようですが、税収は減っていないそうです。それだけ多くの税金を払わされている訳ですが、依存性を生じさせるニコチンは、販売する(税収を見込む)側としては、大いに都合な物質です。ニコチンの依存性は麻薬に匹敵する強さがあり、止める困難さも麻薬相当ですので、有害物質の低減を謳う昨今の電子タバコもニコチンだけはちやっかり含まれています。顧客



を繋ぎ止める(継続的に税金を払ってくれる)手をしっかりと打つてあるのですね。タバコを吸わないとストレスだから絶対止められないという方、完全に相手の術中にはまつてしまつていて、しかもニコチン依存症という立派な病名が付く状態なのです。

今どきの禁煙の方法

さてその強力な依存性をもつタバコから逃れるのに、以前は結婚、お子さんの誕生など、人生の節目に愛情の力も借りて気合いで禁煙が多かつたのかもしれませんが、もはやそのチャンスを失つた年代になると強い依存性から脱却するのは容易ではありません。国はきちんと抜け出せる道も準備していて、健康保険を使つて禁煙薬の処方を受けています。このお薬を服用していると、ニコチン切れの症状が軽くなり、心が折れて一服吸つてしまつてもタバコのおいしさを感じにくくなります。その結果、禁煙で生じやすい体重増加も抑えることができます。開始日と2、4、8、12週後の計5回病院受診して処方を受けることが保険を使う条件になっています。万が一、またタバコを吸う生活に戻つたとしても、1年経過すればまた保険を使える規定になっています。「抜け道は何回でも用意しますよ」「ニコチン依存症にさ

せたとは言わせませんよ」と言わんばかりです。

禁煙のビッグチャンス到来(?)

当院でも禁煙外来を行つていきます。今年は値上げの影響か、8月から禁煙外来受診者数が急速に伸び、また事業所でも取り組んでくれたところもありました。ありがとうございます!

来年は新天皇即位の年。年号が変わり、日本の国が新しい時代に入つていく大きな節目の年になります。「平成までは吸つてたけど、新しい時代に合わせつつっぱり止めた!」なんて豪語できた方が絶対カッコいいと思います。意思の強いところをアピールできるし、健康とお小遣いも付いてくるし、一挙兩得どころか三得、四得です。

天塩が健康的な方が多い町になるのはとても素晴らしいことだと思います。周りに喫煙歴の長い方がおられましたら、ぜひ禁煙情報を伝えていただければと思います。毎日何十本も吸つていたり、慢性的に咳をしていたり痰が絡んでいるような方は特に急性増悪が近いと思われるかもしれません。禁煙外来をぜひご利用ください。

(文責 院長橋本伸之)

