

# げんき



# 30



駅や病院などたばこが吸えないところで  
たばこをがまんするのは、かなりつらいですか  
いいえ(0点)  はい(1点)

午前中にたばこの本数が多いですか  
いいえ(0点)  はい(1点)

1日何本くらいたばこを吸いますか  
10本以下(0点)  11~20本(1点)   
21~30本(2点)  31本以上(3点)

病気で1日寝ているときにもたばこを吸いましたか  
いいえ(0点)  はい(1点)

いちばんやめたくないのは  
朝一番のたばこですか  
いいえ(0点)  はい(1点)

朝起きて何分くらいでたばこが吸いたくなりますか  
1時間以降(0点)  1時間以内(1点)   
30分以内(2点)  5分以内(3点)

たばこの有害物質は病気を招く

# たばこと健康について考えよう

健康コラム

笑いは健康に効果的

ヘルシークッキング

鯛いわしのトマト煮きの風味

ワンポイント体操

ストレッチ体操でリフレッシュしよう

6 5 5

## あなたのニコチン依存度

出典：高橋裕子著「禁煙指導の本」 保健同人社発行  
「暮らしと健康」1999年9月号 保健同人社発行

チェックした総計点が

0~4点：喫煙習慣の度合いが強いタイプです。一度禁煙したら、再喫煙の防止が重要なポイントになります。

5~7点：ニコチン中毒と喫煙習慣の度合いが強いタイプとの混合タイプです。じつはこのタイプの人が、いちばんたばこがやめにくいので、気持ちをしきめて禁煙に取り組んでください。

8点以上：ニコチン中毒が強いタイプです。禁煙に専念できる態勢を整えてから、禁煙を開始してください。また、生活習慣の改善にも務める必要があります。



たばこは多くの成人病の引き金になります  
具合が悪いなと思ったら  
禁煙を考えてみて下さい



Q 高血圧と診断されましたが、たばこは辞めた方がいいでしょうか。



昭和大学藤が丘病院 循環器内科 全田 直子先生

禁煙をお勧めします。たばこの煙の成分の一つである一酸化炭素により、血管壁にコレステロールが沈着し、動脈硬化が進行する事が知られています。また血小板の機能が活性化されて、血液が固まりやすくなります。このように喫煙により、冠動脈、脳血管などの血管性病変が生じやすくなります。

太い動脈の内壁に、コレステロールを主成分とする脂肪質が沈着しているものを粥状動脈硬化と言います。喫煙者の方が、この粥状動脈硬化が多く見られます。先進工業国では、循環器系の死因の首位は虚血性心疾患です。粥状動脈硬化は、虚血性心疾患(狭心症や心筋梗塞など)の発症基盤になります。



Q 子どもが気管支炎です、家でたばこを吸うのはまずいでしょうか。



昭和大学病院 第一内科講師 笠原 慶太先生

たばこの煙には、多くの有害物質が含まれています。これらを子どもが吸引することにより、気管支、肺組織の破壊、炎症、変性を引き起こす可能性があります。当然お子さんの気管支炎は悪化し、慢性化する事も考えられます。たとえ子どもが健康であっても、成長過程の子どもの近くで、喫煙するのは避けるべき

です。たばこは、肺がんで67%、喉頭がんで93%、口腔咽頭がん70%、肺気腫と慢性気管支炎等で80~90%の発症リスクを占めているとされています。とくに肺気腫に関しては、解剖による検討で、非喫煙者には90%の例に病変が見られなかったのに、1日20本以上の喫煙者にはほとんどの例に病変が認められました。

喫煙にはいいところはない

たばこに関する常識のウソ

Q & A

監修 昭和大学藤が丘病院循環器内科 全田 直子先生

「たばこを吸うとリラックスする」「仕事の能率が上がる」など、いろいろな効用があるように考えていませんか。しかしこれらは、依存性からくる見せかけの効果であり、ほんものではありません。本当のメカニズムを知って下さい。

Q 喫煙者は、薬物依存症者と同じと聞きましたが、ほんとうですか。

アメリカでは、88年に公衆衛生長官報告書で、たばこに含まれるニコチンは麻薬やアルコール同様の依存症を作り出す薬物であると表記されました。これは約7割の人が禁煙を希望しても、ニコチンのもつ強い依存性のためになかなか禁煙できず、一時は禁煙にトライしても再発率が50~70%と高いためです。禁煙の実践は、禁断症状との戦いになります。

Q たばこを吸うと頭がすっきりするのですが。

ニコチンは脳内のニコチン受容体に作用し、興奮させるので、頭がさえたように感じます。ニコチンには人間の心身を敏感にする性質、いい代えると覚醒作用があります。この作用がされると、一時的に神経細胞の刺激伝達が正常でなくなり、これがヘビースモーカーが急に煙草を止めると体験する禁断症状です。ニコチンには、耐性もあるため量が増え、止めようとする禁断症状も増えます。頭がスッキリするといつても、一時的な脳の興奮です。

Q たばこを止めると便秘になると聞きましたが

ニコチンが大腸を刺激し、便意をもよおさせます。たばこを止めた後は、運動や食物繊維を取るなど新しい習慣をつければ、便秘になりません。

Q たばこを止めると太るといのは、ほんとうですか。

禁煙すると、味覚・臭覚が良くなるため、食事が美味しくなります。胃腸の働きもよくなり太る人もいます。しかし体重増加は一時的なことが多く、増加は1~2キロで、2週間程度で安定します。

Q たばこを吸う人はストレスに強い、ほんとうか?

たばこの覚醒作用で、気分がよくなったり、頭が冴えたように感じます。しかしたばこのマイナスマネを考えると、他にもストレス解消手段はいろいろあるのですから、たばこに頼るのは考えものです。

1日2箱ぐらい吸います。時々、胃のあたりが痛むことがあります。たばこは影響しているのでしょうか。



(財)世田谷区保健センター 医師 岸川哲二郎先生

影響しています。たばこを吸っているとニコチンが、自律神経系に作用するため胃の粘膜の血流が落ちます。そして胃と腸が慢性的な酸欠状態になります。さらに胃と十二指腸の運動能力が低下します。これら3つの理由で、慢性的な胃炎や胃・十二指腸潰瘍を作りやすい状態になります。

ただ潰瘍の原因として、ヘリコバクターという菌の存在が大きく、治療は現在ヘリコバクターに対するものが中心になっています。ヘリコバクターとたばこの関係は、まだはっきりしないようです。しかし1日20本以上を何年も吸っているというヘビースモーカーの人は、薬で胃・十二指腸潰瘍や腸の潰瘍が治っても、再発する率が高くなります。ただストレスも潰瘍の大きな、攻撃因子なので、急にたばこを止めるのはストレス増加につながり、潰瘍の状態によってはお薦めできない場合もあります。ストレスを緩和しながら、徐々に止めるという方法がいかもしれません。

(この特集の作成に際し、全田、笠原、岸川医師のご教示を頂きました)

禁煙お助けグッズやあれこれの工夫で禁煙をクールに乗り切ろう

もう一度禁煙にチャレンジ!

禁煙に2度3度と失敗した人も、もう一度頑張ってみましょう。今は禁煙外来や禁煙入院を設けている病院もあり、やめる方法も様々開発されています。食べ物が美味しいなど、禁煙後の喜びも大きいようです。さあ禁煙にトライしてみましょう。

●日常生活の工夫 禁煙は禁断症状との戦いです。吸いたい、口寂しいと思った時に、試してみよう!



●お助けグッズ

歯磨きは口寂しさが解消でき、また歯槽膿漏の予防にもなります。飴やガムはカロリーがあるので、食べ過ぎに注意。お香は部屋で、楊子はミント付きがお薦め。



●専門家の手を借りる

自分で試して挫折した人や正しい方法で、なるべく楽にやめたい人は、禁煙外来や禁煙教室のある病院を訪ねてみましょう。自分1人では難しかったことも、ドクターに相談したり禁煙仲間ができることで、楽になるようです。また禁煙外来には、ニコチンガム等を使った「ニコチン代替療法」があります。たばこには約2千もの有害物質が含まれ、吸うと急激に体に取り入れられます。ニコチンガムは、純粋なニコチンがごく少量含まれており、緩やかに体に吸収され、吸いたい気持ちをやわらげます。血中のニコチンを一定の濃度に保つことで、ニコチンの渴望を抑えるのです。ニコチン禁断症状に徐々に慣れながら、最終的に摂取を止めます。ガムなどの購入費はかかりますが、50~80%の高い成功率を誇ります。