

たばこ、そろそろやめましょうか? 2

-禁煙に向けて-

前回はたばこによって起こってくる健康被害についてお示ししました。では、禁煙すると、どれくらい病気の危険が減らせるのでしょうか?

- ・心筋梗塞のリスクが減少します(10年で非喫煙状態にもどる)
- ・がんの発生リスクが減少します
(5年で喫煙状態の約1/3に、10年で1/4に減少)
- ・手術の合併症が減少します(8週間で非喫煙状態にもどる)
- ・糖尿病の発症リスクが減少します
(10年で約半分に、20年で非喫煙状態にもどる)

などが報告されています。病気の発生原因となっているわけですから当然ですよ。

禁煙の困難さには心理的依存(習慣)と身体的依存(ニコチンへの渴望)の二つの因子が関わっている事があげられます。ニコチン依存度が強い方は以下のような特徴があるといわれています。

- ・起床後、すぐにたばこが吸いたくなる
- ・図書館や映画館などでたばこを我慢するのが難しいと感じる
- ・病気で寝込んでいても、たばこが吸いたくなる

ニコチン欠乏による離脱症状(イライラ感など)に対しては、たばこの代わりにニコチンを補給する方法があります。以前はニコチン含有のガムでしたが、現在では人と接する際にも抵抗が少なく、義歯の方でも使用できるニコチンパッチが販売されています(医師の処方箋が必要です)。

一大決心をして、禁煙しよう!と思われたあなた、主治医に御相談ください。

*「ああ、こりゃ煙草は体に悪いんだ。」とおわかり頂いた上で、正しい行動は禁煙です。「軽いたばこに変えてみよう」はむしろ一酸化炭素の摂取量を増やす事が示されており、動脈硬化に関係する病気の危険性が高まるともいわれています。「軽いたばこ」の害は軽くありません。

【播磨病院内科疾患情報のバックナンバーは播磨病院のホームページ

<http://www.harima-hp.jp/main.htm> からご覧いただけます。】