

こんにちは
保健師です！
保健福祉課保健指導係
☎52 2211

禁煙を考えているあなたへ 「ニコチン依存症」について



新年会の季節も過ぎ、生活も落ち着いて、今年こそ禁煙しようと思っている方が多いのではないのでしょうか。しかし、喫煙者の7割は禁煙を試み、成功するのはそのうち1割と言われます。なぜ禁煙できないのでしょうか？それはその人の意思が弱いからではなく『ニコチン依存症』だからです。

タバコを吸うとスッキリする？タバコの効用の正体

タバコを吸ったときに、イライラがスーッとおさまっていく感覚を、喫煙者なら誰でも味わったことがあるはずです。そのため、日々のストレス解消のためにタバコは欠かせないと考えの方も多いようです。しかし、本当にそうでしょうか。

タバコは吸い終わって1時間もすると、血液中のニコチンが減ってきて、ニコチン切れの禁断症状が現れるため、イライラして落ち着かない気分になります。仕事や家庭のストレスと思っているものの正体は、ニコチン切れ症状である可能性が高いのです。喫煙は、喫煙自体が原因で生じたストレスを、次の1本で解消しているだけであり、これを繰り返すうちに、ニコチンを補給しないと脳が正常に働かない状態に陥ってしまいます。これが『ニコチン依存症』です。

まず軽いタバコに替える？

いわゆる「軽いたばこ」は、フィルターの側面に空気穴を多くあけて煙が薄まるようにしてあります。標記されている有害物質量の測定は、穴をふさがないようにして機械で行いますが、実際には唇でフィルターをふさぐので、もっと濃い煙を吸っていると思われれます。また、ニコチンの少ないタバコに替えると、体がニコチンの血中濃度を保とうと働くので、深く吸ったり本数が増えたりで、体内に入る有害物質は思うほど低下しないと言われています。

まず減煙からスタート？

吸う間隔が長くなるとニコチン切れ症状はより強くなり、次の一本が更においしく感じるため、余計タバコから離れられなくなります。

禁煙にチャレンジしましょう

結局、スパッと吸うのをやめることが、禁煙への近道です。

ですが、上記のとおり、タバコの煙に含まれるニコチンには強い依存性があります。禁煙すると最初の3日間はニコチン切れ症状が強く現れますが、ほとんどは1ヶ月以内に消えます。ただし、タバコを吸いたい気持ちは10週以上残り、3ヶ月は注意が必要です。ニコチン依存を脱するにはコツがあるので、禁煙しようと思ったら、保健師やかかりつけ医に気軽に相談してください。



やめたくてもやめられないときは、ニコチン依存度が高いのだと自覚して、医療機関で健康保険を使った「禁煙治療」を受けることも考えてみましょう。医師の指導のもと、ニコチンパッチなど上手に利用できると、成功率が高まります。