

たばこの害について

健康に及ぼす害（直接的な害）

たばこを吸っていると肺がまっ黒になって恐ろしい病気にかかります。たばこを1日20本吸うと、1年で28日命が短くなるといわれています。たとえば20歳で吸い始め40年間たばこを吸う人は吸わない人に比べて約3年間も命が短くなることとなります。＜英国王立内科医学会（1977）＞

たばこの煙の中には、約4000種類の化学物質が含まれており、そのうち200種類以上が有害物質です。たばこは健康を害する物質のkanzumeとも言われています。

たばこによる病気というと、多くの方々は肺がんを思い浮かべると思いますが、心筋梗塞のような心臓疾患、胃潰瘍のような消化器系疾患の原因にも大きく係わっています。血管収縮作用もあり高血圧にもよくありません。

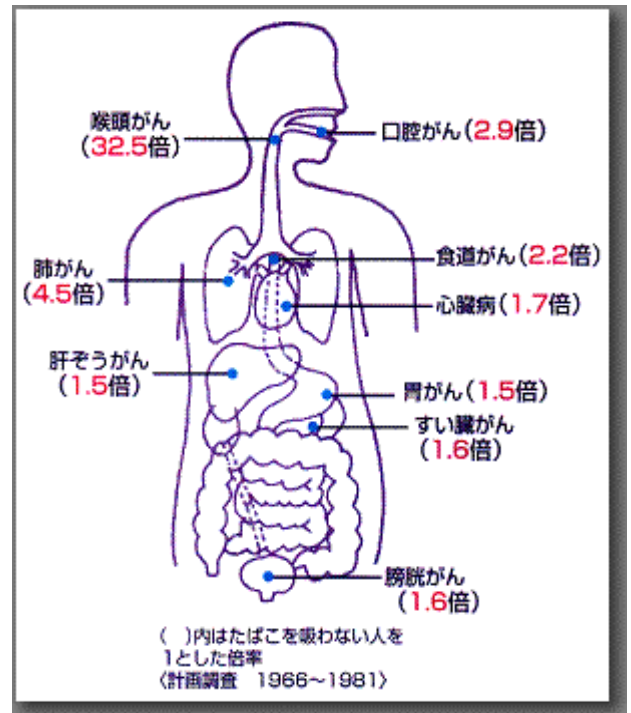
子供の時からたばこを吸っていると、大人になって怖い病気が待っています。依存も強くなり、離脱しにくくなります。脳の成長にも影響が出ます。

受動喫煙（間接的に吸ってしまう煙）

近くの方がたばこを吸うと、まわりの人までその煙を吸うことになるため、知らないうちに自分もたばこを吸っているのと同じこととなります。これを受動喫煙といいます。まわりの人、特に乳幼児・子供・老人・病気の人に対して、非常に悪い影響をあたえます。受動喫煙はわずかでも非常に危険です。また、有害物質は目に見えるものだけではありません。肉眼で確認できないガスや一酸化炭素など有害物質が含まれ、手で払いながら煙を消してもほとんど意味がありません。確実に健康に重大な影響を及ぼしています。

主流煙（たばこを吸っている人が直接吸い込む煙）

副流煙（まわりの方が吸い込む煙）は主流煙のタール 3.4 倍、ニコチン 2.7 倍、一酸化炭素 4.7 倍にもなります。



禁煙について

表面では喫煙の害についてお話しましたが、裏面は禁煙の必要とメリットについてお話します。

「禁煙に遅すぎるはありません！」禁煙直後から「健康改善」が現れ、確実に健康が戻ってきます。

タバコの依存は、「ニコチンの依存性」によるものです。この依存は、麻薬のヘロイン並みと言われ非常に強いものです。決して根性だけでやめられるものではありません。また、長年の

同じ行為の繰り返しで、条件反射的な側面もあり、これらが依存につながります。

今現在たばこを吸っている人にとっては今の世の中ずいぶん居心地が悪くなったなどお感じのことと思います。それでもたばこを吸い続けているあなたはとても意思の強い人、たばこの害をしっかりと理解しやめる理由がはっきり解れば持ち前も意志の強さで辞められることでしょう。今すぐチャレンジしてみてください。

禁煙するとニコチンが体から完全に排泄される72時間をピークに神経伝達物質が自分で分泌できるようになるまでの間(個人差あり)、様々なニコチン切れ症状(イライラ、頭痛、眠気、もの悲しさ)が出てきます。

このニコチン切れ症状を上手に押さえ込めば、禁煙は比較的楽にスタートできるものです。ニコチンを補充しながら禁煙する「ニコチン補充療法」について紹介します。

今、日本では、ニコチンパッチとニコチンガムの2種類。

少量のニコチンをゆっくり補充することで、離脱症状を抑え、楽に禁煙開始。

タバコより少量のニコチンで、効果を発揮するのでタバコより格段に安全。

タバコには約200種類の有害物質、ニコチン製剤にはニコチンだけ。

ニコチンガムで禁煙できない場合もニコチンパッチで禁煙できることもある。

2006年4月より「ニコチン依存症」という病名で、一部の医療機関で保健適応になりました。

保険の場合診察料、処方箋発行料で1回580円、ニコチンパッチ代約2週間分で2010円程度です。また、自費購入ではニコチンパッチ代6000円程度です。タバコ代は1日1箱300円、1年で11万円になります。

現在、静岡民医連でも「禁煙外来」を実施している医療機関もあります。病院に行かれた時に、ご相談してみてください。

私たち薬局でも禁煙支援をしておりますので、パッチやガムについてわからないことがあればご連絡ください。自身の健康の為、家族の為にも、是非禁煙にチャレンジしたらいかがでしょうか。

