

禁煙

なぜできない

今回の特集は、タバコを吸っていることに罪悪感のある方、身近な人に禁煙させたいなと思っっている方のお役に立つかもしれない情報です。

編集／医師35人の合同編集委員会
事務局／ロハスメディア
監修／磯村毅 リセット禁煙研究会代表

喫煙は悪いのか

5 月31日は、世界保健機関（WHO）の定めた世界禁煙デーで、ここから1週間は禁煙週間です。このような日が設けられていることから分かるように、喫煙が

健康に害を与えると、先進国では一定のコンセンサスができています。

具体的には、肺がんなどのがん（06年11月号など参照）、慢性閉塞性肺疾患（COPD）08年11月号参照、動脈硬化に起因する生活習慣病（高血圧05年12月号参照、糖尿病06年1月号参照）と心血管疾患（脳卒中07年10月号参照、虚血性心疾患08年8月号参照）、歯周病（07年9月号参照、付随して口臭が強くなります）などリスクを上げると指摘されている疾患は枚挙に暇がありません。妊娠の際のリスクも上げると言われていますね。

そして近年は、本人だけでなく周囲の人の健康にも害を与えという報告が相次いでいます。最も確度が高いのは、公共の場での喫煙を禁止した世界各地のデータを総合すると、心臓発作を起こした人が約25%減っていたというものが、受動喫煙で心臓発作リスクの

上がることが示唆されます。妊娠中に喫煙していた母親の子供は、多動など行動障害を発現するリスクが高まるという研究もあります。さらに、タバコの煙の残留物から新たな毒性物質が発生し、煙が消えてから部屋に入った人にも悪影響を与えるという「三次喫煙」なる仮説も、世界的に注目されるようになってきています。

ただ、喫煙者の方々は、ここまで書いてきたようなことは、恐らくかなりご存じのはず。「悪い、悪い」でやめられたら苦労しないよ、と思っっていますよね。

さて、本題に入ります。禁煙した方がよいでしょうか。4年前から禁煙指導とそのためのニコチンパッチ使用などに健康保険の適用が認められています。受診していったん離脱した人の7割が半年後には再び喫煙しているというデータもあり、「お医者さんにに行けば簡単に禁煙でき

る」というのは幻想です。むしろ再喫煙が自尊心を傷つけて、いつそう禁煙を難しくするという悪循環も起こり得ます。本当に禁煙したいのか、じっくり考えてから取り組みましょう。

まず発想を逆転させて、誰にも受動喫煙させず、リスクを承知で個人の嗜好として嗜む場合に、どういうよいことがあるのか考えてみたいと思います。そのメリットが禁煙のメリットを上回るならば、無理にやめる必要はないという判断が合理的です。逆の時に初めて禁煙した方がよいという話になります。

さて、喫煙のメリットって何でしょう。吸っている方は

心の中で挙げてみてください。気分転換？ リラックス？ おいしい？ ストレス解消？ 表現は色々あるかもしれませんが、大体こういういった感じのところに着くのではないのでしょうか。

次に、これらのメリットは、他のことでは代替できないのか考えてみてください。

喫煙している人といない人とで大きく異なるのは、恐らくこの質問への回答です。

喫煙している人は、とんでもないと思うでしょうし、してない人は、他にも同じ効果の得られそうなことはあるなと思うはずですよ。

この違いは、一体何なんでしょう。



体と心の 二重依存

タ バコの煙に含まれる成分のうちニコチンには、脳の神経系に働きかけて、脳内快感物質のドーパミンを強制分泌させる作用があります。吸うとドーパミンが出るので、リラクセスできたり、ストレス解消になったりするわけです。ただし、ここに罣わながありません。

ニコチンによる強制分泌は、ドーパミンが足りている人の幸福感を増幅するようなことはありません。足りない人の欠乏を補うだけです。生まれて初めてタバコを吸った時に「おいしい」と思いましたか？ 思いませんでしたよね。むしろ

不快だったはず。脳内に薬物を入れて無理やり物質を分泌させられるわけですから当然です。

ところが、ニコチンによってドーパミンを強制分泌させられ続けると、神経系の働きが弱ってきて、むしろ普段のドーパミン量は欠乏気味になることが知られています。ニコチンの存在に体が適応してしまうのです。これが、ある時期を境に、タバコを「おいしい」と思うようになる現象の正体で、その時期というのが体の依存の成立した時になります。

体の依存が成立すると、何が起きるでしょう。

何とも恐ろしいことに、ニコチンなしの日常生活で幸福感が薄くなるのです。そして、ニコチンを補給した時だけ、人並みに幸せを感じることができるようになります。吸わないと不幸な感じがするわけですから、禁煙が辛いことは想像に難くありません。



一度こうなってしまうと、ニコチンを補給せずにはいられませんが、徐々にニコチンに対する耐性ができて、どんどんタバコの本数が増えるようになります。喫煙者の皆さん、思い当たりますよね。ニコチンを軽いのにしたから、とか言い訳をしても、その分、肺いっぱい吸い込んでいるはず。

ただし、問題がこれだけなら、医療で100%近く治せます。人間の体には適応能力がありますから、依存にはま

り込んでいった過程を逆に回せば、徐々にニコチン量を減らしていったら、最終的には不要の状態に持つていくことができるからです。

これが現在の禁煙指導の背景にある考え方で、現実には3割の人は半年後も禁煙を続けられています。

ところが、せっかくニコチンに対する体の依存を抜いたのに、再び喫煙してしまう人が7割いるのも厳然たる事実。その原因になっているのが、心の依存です。



playmobil®

©2010 geobra Brandstätter.
プレイモービル日本販売総代理店 株式会社アガツマ
<http://www.playmobil.co.jp>

●商品に関するお問い合わせ
株式会社アガツマ 03-5820-7270

アメとムチの二重洗脳

こ れまで禁煙を困難にする心の依存として、禁煙によって本人がヒドイ目に遭うというムチの部分が主に注目されてきました。

前項で、実はムチの正体が、体の依存に伴う幸福感の欠如だということを説明しました。そして、そもそも幸福感欠如の原因になっているのが、ニコチンの薬理作用なので、ニコチンを抜かない限り救われたいということもお分かりいただけたと思います。ムチに對抗するには、医療的アプローチが極めて有効です。

ただし依存性の薬物に共通することですが、一度タバコの味を覚えてしまった人は、たとえ体からニコチンを完全に抜いたとしても、ちよつとしたきつかけで、たやすく依

存状態に戻ります。魔が差したり、本当にやめられたか試してみようとしたりして、うっかり1本吸ったら、あつという間に元の木阿弥（きあみ）。禁煙するからには、二度と吸わない決意が必要というわけですが、どうして魔が差してしまうのかと考えてみると、タバコにメリットもあると本人が信じているからだど気づきます。アメもあるのです。最初の項で挙げたメリットについて改めて考えてみます。

気分転換やリラクソスの効用は、代用できるものがあるはずですが、ガムを噛んだり、お茶を飲んだり、音楽を聴いたり、散歩したり、いくらでも方法は思いつきますよね。

問題になるのは、「ストレス解消」。前号で特集したよ

しませんよね。もしタバコにより解消するストレスサーがあるとなればたった一つ。分かりますか？「ニコチン切れ」、これだけです。

しかも禁煙開始後3〜7日でニコチンは体内から排泄され「ニコチン切れ」というストレスサーはなくなります。

ただし、再喫煙により、速やかに再登場してきます。

例えるならば、夏にクーラーを使って気持ち良かったから、冬も気持ち良いだろうと使つて風邪をひいてしまい、熱が出たので結果としてクーラーの冷気が気持ち良い、というような関係です。

これって、本当にメリットなんですか？

来年も再来年も吸い続ける。そんな決心をしている人にも、実は禁煙により、健康やお金の問題ばかりでなく、ドーパミンが正常化することで、人生は今より楽しくなる可能性があるのだ、と最後に指摘しておきたいと思います。



きちんと理論武装するなら



今回の特集で、「へー」と思って禁煙にチャレンジしてみようかなと思った方、少し待ってください。医療は極めて有効ですが、しかし本文中でも述べたように、気持ちが定まっていなくて口くなことになりません。心が負けないよう、禁煙外来を訪れる前に、覚悟と理論武装としておくことをお勧めします。

この特集の監修者である磯村毅医師が書いた『二重洗脳』（東洋経済、1500円・税別）をじっくり読むと、成功がぐっと近づくでしょう。

うに、ストレスは、要因である「ストレスサー」と、主体である「あなた自身」の相互作用で発生します。言葉を換えると、あなた自身の「打たれ強さ」によってストレスが強くも弱くもなります。喫煙によって平常時のドーパミンが減り、打たれ弱い状態になつていたら、ニコチン補充しなくなるのも、当然です。

あれ？ 何かおかしくないでしょうか。

そもそも打たれ弱くなつていたのは、タバコのせいでした。それなのに、さらにタバコを吸つてその状況に追い討ちをかけていく。

例えるならば、借りる必要のなかった高利貸しから借金をして、その返済のため身も心もポロポロにして家族にも心配をかけながら借金を繰り返すようなものです。

もう一つ。ニコチンを補給したら、本来対処すべき「ストレスサー」は消失するのでしょうか。