

禁煙は健康長寿の大前提—たばことさよならしましょう

公益社団法人地域医療振興協会
ヘルスプロモーション研究センター
センター長 中村 正和

1. たばこを吸う人が減っても続く甚大な健康被害

わが国では喫煙する人が減ってきて、男女合わせた喫煙率が2割を切りました。ただし喫煙の影響は20～30年遅れて顕在化するため、健康被害は今なお続いています。2019年の1年間に喫煙が原因で命を落とした人は約19万人と推定されており、毎日500人を超える人が亡くなっている勘定になります。この10年余り喫煙率が下げ止まっていることや人口の高齢化が進んだ影響で、人口減少にも関わらず、喫煙で命を落とした人の数は増加しています。2007年では13万人でしたので、12年間に約6万人増加したことになります。

ところで、たばこを吸っている方の中には、「太く短く生きたい」から気にならないといった反論があるかもしれません。しかし、喫煙すると、認知症や脳卒中、骨折などのリスクが高まり、要介護になりやすくなります。わが国の研究によると、喫煙を続けると認知症のリスクは吸わない人に比べて2～3倍高くなると報告されています。残念ながら、太く短くという人生設計通りに運ぶ保証はないのです。さらに困ったことがあります。認知症になってもたばこを吸っていると認知障害と依存症のために禁煙が難しくなります。たばこの消し忘れによる火事の問題も深刻化します。家族や近隣に迷惑を掛けないためにも、また、人生の最終段階を健やかに過ごすためにも、たばこを卒業することは人生100年時代において優先順位が高いのです。

受動喫煙によっても年間1.5万人の命が奪われています。受動喫煙の本質は他者危害であり、有害物質の規制の観点から社会としての対策が必要です。わが国でもようやく2020年に罰則付きの改正健康増進法が全面施行され、規制が強化されました。たばこを吸わないことに加えて、受動喫煙を防ぐことは、健康長寿の大前提といえます。

2. 新感染症時代における喫煙問題

新型コロナウイルス感染症（以下、新型コロナ）の流行が約3年以上続いています。喫煙は、免疫機能の低下や基礎疾患の重症化を介して、新型コロナの重症

化や死亡のリスクを高めることがわかっています。最近の研究では、喫煙していると新型コロナのワクチンの抗体価が上昇しにくく、ワクチンの効果が弱まるということが報告されています。

喫煙は新型コロナのほかにも、結核、肺炎球菌、インフルエンザ、胃潰瘍や胃がんの原因となるピロリ菌、子宮頸がんの原因となるヒトパピローマウイルスなどの感染症のリスクを高めることが明らかになっています。21世紀は感染症の時代とも言われています。新型コロナをはじめ、今後流行するかもしれない未知の感染症で命を落とさないためにも、禁煙を先送りしないで抵抗力をつけておくことが大切と言えます。受動喫煙でも感染症のリスクが高まりますので注意が必要です。

3. たばこの正体とは

「わかっているけどやめられない」のがたばこです。やめられない主な理由は、ニコチンの作用で脳がたばこ（正確にはニコチン）を欲する状態が作り出されることです。この状態をニコチン依存といいます。ニコチンが依存症をつくり出す仕組みもわかっています。ニコチンは、脳に作用して快楽物質であるドーパミンを過剰に放出させ、日常生活では体験できない強い快感や多幸感をもたらします。この強い快感を求めてニコチンを取り続けると、依存の深みにはまってしまうのです。自分で「吸っている」つもりが、実はニコチンに脳をハイジャックされ「吸わされている」のです。しかもニコチン依存に陥ると、合理的な判断よりも非合理的な判断を直感的に行いやすいこともわかっています。現在の快楽を重視して現状維持を好むといった思考パターンに陥りやすいことも、たばこをやめにくくする理由になっています。

ニコチン依存が続くと、人工的にドーパミンを出し続けたツケが回って、たばこの本数を増やしても、以前と同じ快感が得られにくくなり、さらに日常生活での小さな幸せも感じにくくなります。さらに困るのは、依存症が続く限り、ニコチンの離脱症状（いわゆる禁

断症状)から逃れられないということです。ニコチンは肝臓で素早く分解され、わずか30分で血液中の濃度が半分に減少します。そのため一日中、ニコチン切れによるストレスを抱え続けることになります。ニコチンを補給すると禁断症状が収まるので、喫煙がストレス解消になると勘違いしてしまいますが、実は本当のストレス解消にはなっていないのです。

このように、「快」から始まったニコチン依存は、いつの間にか、「不快」から逃れるためにたばこを吸うという状態に切り替わってしまいます。ニコチンの場合、派手な禁断症状が出ないので実感しにくいですが、まさに薬物依存の生活に陥ってしまうのです。

4. たばことさよならをするために

禁煙は、登山に例えることができます。「禁煙登山」では、ニコチン依存の度合いにより、山の高さが変わります。今から30年くらい前までは、富士山のような高い山に登る場合も、自分でふもとから一步一步登る「禁煙登山」しかありませんでした。そのため、禁煙を真剣に考えてから7～10年の年月をかけ、平均3、4回の禁煙のチャレンジを経て、生涯禁煙者になるのが普通でした。

しかし、ニコチンガムや貼り薬のニコチンパッチ、飲み薬のバレニクリンといった禁煙補助剤が登場してから、「禁煙登山」は様変わりしました。これらの薬剤はロープウエーの役割を果たし、高い山への登山でも、従来に比べて楽に、年月をかけずに禁煙を達成できるようになったのです。

禁煙外来では、バレニクリンやニコチンパッチを公的医療保険で処方してもらえるほか、医療スタッフが励ましてくれたり、無理なく禁煙する方法をアドバイスしてくれたりします。これらの薬を使って禁煙すると、6カ月間以上続く禁煙成功率は自力で禁煙した場合に比べて4～6倍も高くなります。

バレニクリンは製造上の問題で現在出荷が停止されていますが、ニコチンパッチが使えるので問題はありません。禁煙外来を行っている医療機関は、日本循環器学会や日本禁煙学会のホームページなどで検索できます。

最近加熱式たばこが流行しています。加熱式たばこは紙巻たばこに比べて有害成分の摂取は減らせるものの、病気のリスクを減らせるという保証はありません。その理由は、受動喫煙でも周囲の人が病気になるよう

に、たばこの有害物質にはここまでなら安全だという安全域がなく、少量の有害物質でも一定期間取り込むと病気のリスクが上がるからです。しかもニコチンは同程度含まれているため、ニコチンに支配される生活は続きます。たばこの種類に関わらず禁煙することが大切です。

禁煙外来で禁煙した人が異口同音に言うのは、「こんなに楽に禁煙できるのであれば、もっと早く先生の所に来ればよかった」です。わが国の実績では、禁煙外来3カ月の治療終了時点で7～8割の人が禁煙に成功しています。

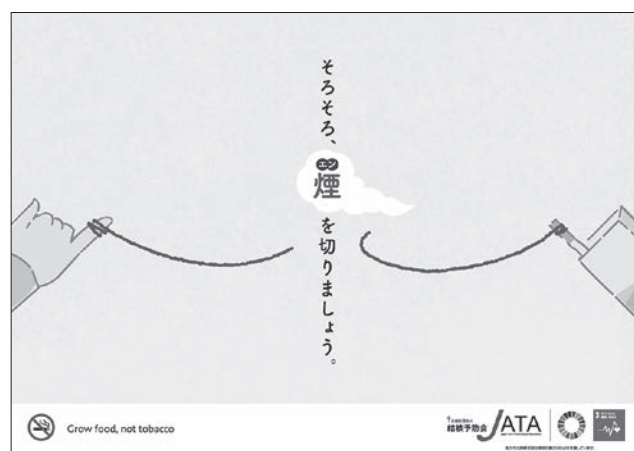
まずは体験といった軽い気持ちで、禁煙外来を利用することをお勧めします。きっと禁煙への扉が開かれます。

5. おわりに

本稿をお読みになっている方の多くは、たばこを吸っていない方だと思います。ここで得た情報をぜひ周囲の方に伝えて、命を守る活動につなげてください。(公社)地域医療振興協会のヘルスプロモーション研究センターでは、コロナ禍の禁煙の重要性や加熱式たばこの健康影響などをわかりやすく解説したポスターや動画を作成して、ホームページで公開しています。ぜひご覧ください。

参考文献:

- 1) 地域医療振興協会ヘルスプロモーション研究センターホームページ (<https://healthprom.jadecom.or.jp/>)



結核予防会作成の禁煙ポスター（令和5年度）
ポスター標語「そろそろ煙（エン）を切りましょう。」