

禁煙のススメ

総合診療科・心療内科 毛利由佳

タバコを吸われている方で、禁煙したいなと思ったことがある方は多いのではないのでしょうか。

トライしてみたけどうまくいかなかったり、周りからやめてほしいといわれていたり…

中にはやめる気はさらさらないという人もいますかもしれません。

今回はタバコに関してのお話です。



タバコの歴史:そもそもタバコっていつからあるの?



タバコは南米アンデス山脈が原産で、古代マヤ文明などで神聖な植物として儀式に使われたのが始まりです。15世紀末にコロンブスがアメリカ大陸で原住民から受け取ったタバコをヨーロッパへ持ち帰り広まりました。日本には戦国時代にポルトガル人によって鉄砲とともにもたらされ、江戸時代にはキセルで吸う文化が庶民に広まりました。明治以降は紙巻きたばこ(シガレット)が“ハイカラ”の象徴として普及し、やがて国内産業として発展しましたが、1970年代以降は先進国を中心に健康被害への懸念から世界的に消費が減少傾向となっています。

シンガポールでの喫煙ルール

シンガポールでは喫煙に対してとても厳しい規則があります。建物内、公共交通機関、公園、バス停など多くの場所が禁煙で、違反すると最高S\$1,000の罰金が科されます。喫煙可能場所は「指定喫煙エリア(DSA)」のみで、ポイ捨ては厳禁、こちらも違反すると最高S\$1,000の罰金となっています。



特に、電子タバコや加熱式タバコには非常に厳しい取り締まりが行われています。持ち込み、所持、使用のすべてが禁じられています。初犯でも、所持だけでも、即VISA剥奪、取監(懲役)、強制送還となることもあります。それは永住権保持者に対してもです。

また、タバコの持ち込みは1本から課税・申告義務(1本あたり約S\$0.43課税)があり違反者には最高S\$5,000の罰金及び没収が科せられます。シンガポールでの購入は1箱当たりS\$10~17となっています。なお、シンガポールに持ち込め

るタバコには「SDPC:Standard Duty Paid Cigarettes」マーク付きで、ブランドのマークやロゴが入っていないダークブラウンのパッケージのみという条件があり、日本国内で販売されている通常のタバコはこの条件を満たしていないため持ち込めません。注意しましょう!!

タバコの健康被害

タバコの健康被害にはどのようなものがあるのでしょうか? そもそもタバコってなんで体に悪いのでしょうか?

タバコは、ニコチン・タール・一酸化炭素などの数千種類もの有害物質を含み、これらがDNAを傷つけ、細胞に炎症を起こし、酸素不足を引き起こして、健康被害を引き起こします。

ニコチン:中枢神経系に作用し、ドーパミン分泌を促し、快感をもたらすため強い依存が生じます。さらに、神経系に作用し、少量では興奮、多量では麻痺を引き起こす強い神経毒性を有します。誤飲により死亡することもあります。血管を収縮させ、血圧上昇や心拍数増加を引き起こし、動脈硬化を進行させ心筋梗塞や脳卒中のリスクを高めます。ニコチン自身の発がん性は低いですが、他の発がん性物質の吸収を促進し、がんのリスクを高めます。



タール:60種類以上のがんを引き起こす発がん性物質を含み、がんの発生を促進します。

一酸化炭素:血液中の酸素運搬能力を低下させ、脳や身体全体を酸素不足にします。動脈硬化や心筋梗塞、脳梗塞の原因にもなります。

ブリックマン指数(Brinkman Index)

「1日の平均喫煙本数 × 喫煙年数」で計算され、喫煙による肺がんやCOPD(慢性閉塞性肺疾患)などのリスクを示す指標です。指数が400以上で肺がんのリスクが高まる危険群となります。600以上で肺がんのリスクがさらに高まる高度危険群、1,200以上で喉頭がんのリスクが非常に高まるとされています。

タバコの健康被害には明らかに因果関係が存在すると言えるものが存在します。表をご参照下さい。

成人	確実 (因果関係の 証拠十分)	がん	肺、口腔・咽頭、喉頭、鼻腔・副鼻腔、食道、胃、肝、膵、膀胱、子宮頸部 ※肺がん患者の生命予後悪化、がん患者の二次がん罹患、かきたばこによる発がん
		循環器の病気	虚血性心疾患、脳卒中、腹部大動脈瘤、末梢動脈硬化症
呼吸器の病気	慢性閉塞性肺疾患(COPD)、呼吸機能低下、結核による死亡		
脳の病気	認知症		
糖尿病	2型糖尿病の発症		
その他	その他:歯周病、ニコチン依存症、妊婦の喫煙による乳幼児突然死症候群(SIDS)、早産、低出生体重・胎児発育遅延		
成人	可能性 (因果関係 を示唆)	がん	大腸がん、腎盂尿管・腎細胞がん、乳がん、前立腺がん死亡、急性骨髄性白血病 ※がん患者全体の生命予後悪化、再発リスク増加、治療効果低下および治療関連毒性
		循環器の病気	胸部大動脈瘤
		呼吸器の病気	気管支喘息の発症および増悪、結核の発症および再発、特発性肺線維症
		その他	う蝕(虫歯)、口腔インプラント失敗、歯の喪失、閉経後女性の骨密度低下、大腿骨近位部骨折、関節リウマチ、認知症および日常生活動作、女性の生殖能力低下、妊婦の子宮外妊娠・常位胎盤早期剥離・前置胎盤

未成年者	確実 (因果関係の証拠十分)	全死因死亡 がん死亡 循環器の病気による死亡 がんにかかるリスク増加
-------------	--------------------------	---

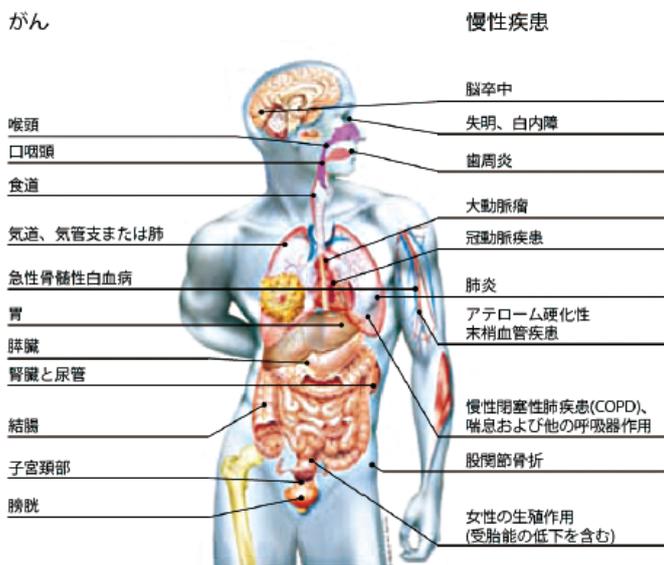


図1 喫煙が引き起こす疾患

受動喫煙: 喫煙には周りの大事な人を傷つける副流煙があることは周知の事実ですが、実はこの副流煙は、喫煙者が吸っているフィルターを通した主流煙より毒性が高い(発がん物質の濃度は3~5倍)です。これを、喫煙者の周りの人は日々吸入させられているのです。

実際に、喫煙者の配偶者で非喫煙者のがんリスクは非喫煙者の配偶者と比較して、肺がんのリスクが2倍以上になるというデータがあります。

また、妊婦さんが吸うと、流産、早産、低体重児のリスクを高めることも知られています。

吸えば吸うほど、周りの大切な人の健康を害しているかもしれません。

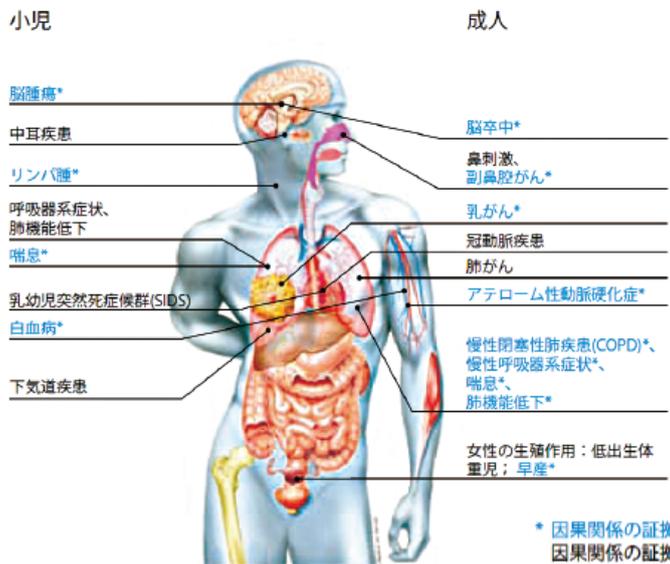


図2 受動喫煙が引き起こす疾患

* 因果関係の証拠: 示唆
 因果関係の証拠: 確実

出典: 図1、2
 国立がんセンターたばこ政策研究プロジェクト(訳).
 WHO 2008年 世界のたばこの流行に関する報告, 2008

やめられない...

ではなぜ、喫煙は簡単にやめられないのでしょうか。

それは、皆さんもよくご存じ、“中毒”つまり依存症だからです。



身体依存: ニコチンが脳に達すると快感や満足感を引き起こすドーパミンが分泌されます。そして体内のニコチン量が低下してくると不快な離脱症状が出現し、ニコチン摂取欲求が抑えられずに吸うというサイクルが出来上がります。これがニコチンによる身体依存です。ニコチンで頭がすっきりした感じがするという方もいますが、これはニコチンによる錯覚や離脱症状の解消によるものです。

精神依存: ニコチン依存による身体依存だけではなく、タバコを持っていないと落ち着かなかつたり、特に口に何かを加えていないと不安になったりする精神依存もあります。

ちなみに、この口に何かを加えていると安心すると感じるのはなぜか知っていますか?

これは、我々が赤ちゃんの時にお母さんのおっぱいや哺乳瓶をくわえて、命を繋いできたからと考えられています。唇に何か触れていると、その時の安心した記憶がよみがえってくるようです。



タバコを吸うと安心できる、リラックスできると思い込んでしまうのですね。

今日から禁煙!!

タバコが体に悪いことは知っている...でも、どうせタバコをやめても、病気のリスクは上がったままじゃないの?と思う方もいるかもしれません。しかし、そうではありません!! 喫煙をやめると病気のリスクは徐々に下がっていきます。やめてから期間が長いほうが、喫煙期間が短いほうが、病気のリスクは低下します。

今すぐにでも禁煙をはじめましょう!!

禁煙による健康改善

- ・20分後: 血圧・脈拍が正常値に近づく。手足の温度が上がる。
- ・24時間後: 心臓発作のリスクが低下し始める。
- ・数日後: 味覚・嗅覚が改善し、呼吸が楽になる。咳や痰などの呼吸器症状も改善。
- ・1年後: 肺機能が改善する。
- ・2~4年後: 虚血性心疾患のリスクが喫煙者の約3分の1に減少。脳卒中のリスクも顕著に低下。
- ・5年後: 肺がんのリスクが低下し始める。(非喫煙者のレベルに近づく)。
- ・10年後: 肺がんのリスクが喫煙者の約半分になる。口腔がん、喉頭がん、食道がん、膀胱がんなどのリスクも低下。
- ・10~15年後: 全体的ながんのリスクが非喫煙者に近づく。

禁煙補助

医療機関で行われている禁煙補助には以下のものがあります。

ニコチンパッチ: 成功率 20~30%

1日1回ニコチンパッチを肌に貼ります。このパッチにはニコチンが含有されており、少量のニコチンを継続的に経皮吸収

させることで禁煙によるニコチン離脱症状の不快感を和らげます。また、経皮吸収させるニコチンの量を徐々に減量し、ニコチンの身体依存から離脱させることで禁煙を補助します。常にニコチンにさらされるため、不眠・悪夢・頭痛・めまい、吐き気・食欲不振、口の渇きが副作用として生じることがあります。また、肌にパッチを貼るので貼った部位に皮膚炎を起こすことがあります。これは毎日貼る場所を変えることである程度予防可能です。成功率は20～30%と低めです。

ニコチンガム・ニコチンポーチ:成功率 20～30%

※シンガポールへの持ち込み禁止!!

シンガポールでは、ニコチンガムやニコチンポーチのように口腔内に含むニコチン含有製品の持ち込みや使用は、電子タバコと同様に厳しく規制されています。医療目的であっても、日本から持ち込むと罰則(個人利用:罰金最高S\$2,000、販売目的:罰金最高S\$10,000及び/または最高6か月の禁固刑)の対象となる可能性があるため、持ち込まないようにしましょう。

バレニクリン(チャンピックス):成功率 60～80%

ニコチン受容体に対して高い結合親和性をもつ、ニコチン受容体の部分作動薬です。ニコチンよりも弱いニコチン受容体への刺激作用を持ち、ニコチン受容体を軽く刺激することで少量のドーパミンを放出させ、禁煙に伴う離脱症状や喫煙欲求を軽減します。また、ニコチンのニコチン受容体への結合を妨げ、その作用を弱めるため、ニコチンによるドーパミン放出を抑制し、喫煙による満足感が得られにくくなり喫煙への欲求を減らします。副作用として、吐き気、頭痛、便秘、不眠、異常な夢などがみられます。また、めまいや傾眠による意識障害の報告もあるため、使用中の車の運転や機械の取り扱いを避ける必要があります。また、不安や抑うつ症状などの精神症状が出現することがあり、アメリカでは自傷他害(自殺や暴力行為など)のリスクが上がるとの報告があります。

ブプロピオン(ウェルブトリン):成功率 60～80%

※日本では禁煙薬としては未承認

ノルアドレナリン・ドーパミン再取り込み阻害薬 (NDRI) として作用する抗うつ薬の一種です。脳内のノルアドレナリンとドーパミンという神経伝達物質の再取り込み(回収)を阻害し、その濃度を高めることで、禁煙に伴うニコチン離脱症状(イライラ、集中力低下、落ち込みなど)を軽減し、喫煙欲求

を抑えます。

ニコチンによる快感(ドーパミン放出)を部分的に代替しつつ、ニコチン受容体をブロックするニコチン拮抗作用を持つため、喫煙による満足感が得られにくくなり喫煙への欲求を減らします。副作用として、不眠、口の渇き、振戦(ふるえ)、発疹、頭痛、興奮などがみられることがあります。また、ブプロピオン単剤使用ではリスクは少ないとされていますが、抗うつ薬全般の注意事項として、まれに25歳未満の若年層においては自殺のリスクが高まるため、25歳未満の若年者への使用は注意が必要とされています。

※医薬品を海外からシンガポールに持ち込む際には、シンガポール保健科学庁(HSA)の許可が必要ですので、日本で処方してもらう際には気を付けましょう。

日本人会クリニックでは、禁煙補助薬による禁煙のサポートを行っております。

日本よりも喫煙に厳しいシンガポールにいる間に禁煙にチャレンジしてみませんか？



参考文献・図・表出典:厚生労働省e-ヘルスネット

文責・画像:毛利由佳

プロフィール:毛利由佳(もうり ゆか)
担当診療科:総合診療科・心療内科

日本医師会認定産業医、公認心理師、日本外科学会元専門医、日本産業衛生学会会員、日本プライマリケア連合学会会員、日本精神科学会会員、日本心療内科学会会員、日本ライフスタイル学会会員、Physiological First Aidファシリテーター、認知症キャラバンメイト、チャイルドコーピング、チャイルドカウンセラー、家族療法カウンセラー

2022年1月よりシンガポール日本人会クリニック医師として勤務

