

4000種類の化学物質を吸う「タバコ」

健康美容ジャーナリスト 工藤 絵美子

◆ 禁煙は至難の業

メタボリックシンドロームの予防に欠かせないのが、禁煙です。タバコには4000種類の化学物質が含まれていますが、特に問題なのが、ニコチン、タール、一酸化炭素。これらの有害物質は気管支や肺を傷つけたり、肺ガンをはじめとした多くのガン、脳卒中、虚血性疾患、歯周病などを引き起こしたりします。

仕事帰りの居酒屋で、サラリーマンがタバコを吸いながら一杯飲んでいる…ありふれた光景ですが、少量のアルコールは健康によいのに比べ、タバコは百害あって一利なしです。

適量のお酒は血流をよくし、リラックス効果をもたらすストレス解消に役立ちます。日本酒にはアミノ酸など微量栄養素が多量に含まれており、その健康効果も注目されています。しかし、タバコにはこういったプラスの効用はまったくありません。

「タバコを吸うと仕事に集中できる」という人がいますが、それは脳の勘違い。ニコチンには覚醒作用があるので、一時的には頭がすっきりさえたように感じます。しかし、この効果は短時間で消えてしまい、次はニコチン切れのイライラが新たに加わることとなります。ニコチンの禁断症状によるイライラを解消することで、「落ち着いて仕事ができる」と錯覚を起こしているだけにすぎません。

厚生労働省の調査によると、喫煙者の7割が「タバコをやめたい」「本数を減らしたい」と考えているそうです。しかし、実際にタバコをやめることができた人は、その1割程度しかいません。

やめたいのにやめられないのは、意志の問題ではなく、喫煙がニコチンに対する依存症

だからです。有害物質であるニコチンは、依存性薬物のひとつ。そのため、自分の強い意志だけで禁煙するのは、実は至難の業なのです。

また、タバコは心理的依存も生み出します。朝起きたら、仕事をしながら、食後にコーヒーを飲みながら…タバコを吸うことが日常生活の中に組み込まれて、習慣化した状態の依存です。

簡単なチェック表があるので、タバコ好きのかたはぜひやってみてください。「いつだってやめられるさ」と軽く考えていても、実は心身ともに依存に陥っているかもしれません。

◆ 息切れから呼吸困難に

また、近年、注目されているのが肺の生活習慣病といわれる「COPD」です。COPDは「慢性閉塞性肺疾患」のこと。タバコなどによって気道や肺に障害が生じ、息切れが起こる病気です。タン、セキなどありふれた症状で発見が遅れやすく、重症化すると歩くのが



困難になるほど息が苦しくなります。

あまり知られていない病気ですが、WHO（世界保健機関）の統計では世界の死亡原因の第6位。呼吸困難、低酸素・高炭酸ガス血症により、意識障害を起こし、死にいたる病気です。

原因のほとんどがタバコ（受動喫煙も含む）で、日本には500万人以上の患者がいると推定されています。40代以上の喫煙者で、「年のせいか、タンがからむなあ」「風邪かな？セキが止まらない」「歩くとすぐ息が上がって、みんなより遅れてしまう」という人は要注意。知らぬ間に肺にダメージを受けているかもしれません。すぐに禁煙し、病院を受診しましょう。

禁煙には、ニコチンパッチや禁煙外来、ネットの禁煙応援サイトなど、さまざまな方法を活用します。禁煙はダイエットと同じく、いきなり成功するという事は少ないもの。失敗した場合でも、何度でもあきらめずにトライすることが大事です。

30代のサラリーマン A さんの場合です。20歳から吸い始め、マルポロ1日1箱が習慣でした。特に就職してからは、車で営業先を回るため、運転中はずっと片手にタバコ。しかし節約と健康のため禁煙に挑戦、3年がかりで成功させました。

3年の間、本数を減らす→自宅で吸わない→土日に吸わない、というステップを踏みました。最終的には、タバコの値上げを機に完全に禁煙できたそうです。

禁煙に失敗はつきものです。「禁煙は簡単だ。私は何度でもやっている」という笑い話があるほどですから、まずは禁煙を宣言することから始めましょう。

ニコチン依存チェック表

- 1 自分が吸うつもりよりも、ずっと多くのタバコを吸ってしまうことがある。
- 2 禁煙や、本数を減らそうと試みて、できなかったことがある。
- 3 禁煙や、本数を減らそうとしたときに、タバコが欲しくて欲しくてたまらなくなったことがある。
- 4 禁煙や、本数を減らそうとしたときに、次のどれかがあった。
〈イライラ、神経質、落ち着かない、集中しにくい、憂鬱、頭痛、眠気、胃のむかつき、脈が遅い、手のふるえ、食欲増加、体重増加〉
- 5 4の症状を消すために、またタバコを吸い始めたことがある。
- 6 重い病気にかかったとき、タバコはよくないとわかっているのに吸ったことがある。
- 7 タバコのせいで、自分に健康上の問題が起きているとわかっているのに吸ってしまう。
- 8 タバコのせいで、自分に精神的な問題が起きているとわかっているのに吸ってしまう。
- 9 自分はタバコに依存していると感じることがある。
- 10 タバコが吸えないような仕事や付き合いを避けたことが何度かある。

1問につき1点とし、合計点が5点以上の場合はニコチン依存症です。