



宇都宮だより

発行所
宇都宮病院
和歌山市鳴神505の4
TEL 471-1111
発行・編集：企画室

近年世界的にタバコの有害性に注目され健康政策としていろいろな対策が実施されています。日本でも2003年5月に受動喫煙防止を掲げた健康増進法が施行され、公共施設内等での喫煙を禁止するところが増え喫煙場所が年々少なくなっています。

国会でも、タバコ税の増税が検討されはじめ近々実施されるかもしれません。そうすると喫煙する人も少なくなるかもしれません。

今回はニコチン依存症についてお話しします。

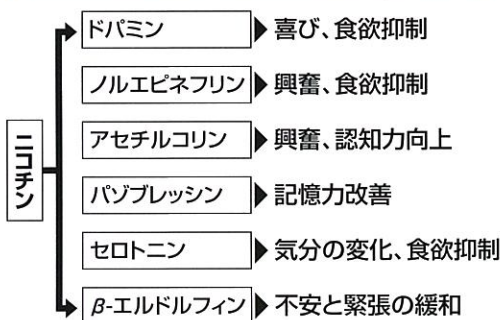
新年明けまして
おめでとうございます

喫煙

日本の成人男性の喫煙率は1960年代には約80%でしたがその後減り続け、2005年には40%以下となりました。一方女性の喫煙率はあまり変わらず、最近では若年女性の喫煙率は増加傾向になっています。

タバコには「ニコチン」という物質が含まれ、脳内報酬系が活性化され、多幸感・快感・覚醒効果・緊張緩和等、様々な効用を感じ、喫煙は習慣になります。

ニコチンによって分泌される神経伝達物質



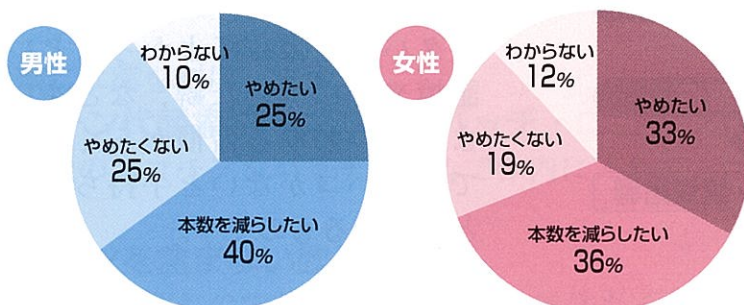
しかし近年喫煙に関する健康への悪影響が知られるようになり、禁煙活動や分煙活動が推進されてきています。

タバコの成分には、ニコチン以外にも4000種類もありそのうち200種類は致死性有害化学物質とされています。その中でも発癌性物質が60種類含まれています。

しかし喫煙者の多くは喫煙を、趣味・嗜好ととらえているようです。それだけ一般人にタバコは手にいれやすいともいえます。

ニコチン依存症

●現在喫煙している人の禁煙への意思



厚生労働省：「平成15年度国民健康・栄養調査」より作図

厚生労働省の調査によれば、喫煙している男性の4人に1人、女性の3人に1人が「タバコをやめたい」と考え、「本数を減らしたい」を含むと喫煙習慣を改善したいと考えている人は6割を超えているそうです。また喫煙者の半数以上が4～5回禁煙を試みたこともあるそうです。

このようにやめられない喫煙を「ニコチン依存症」といいます。

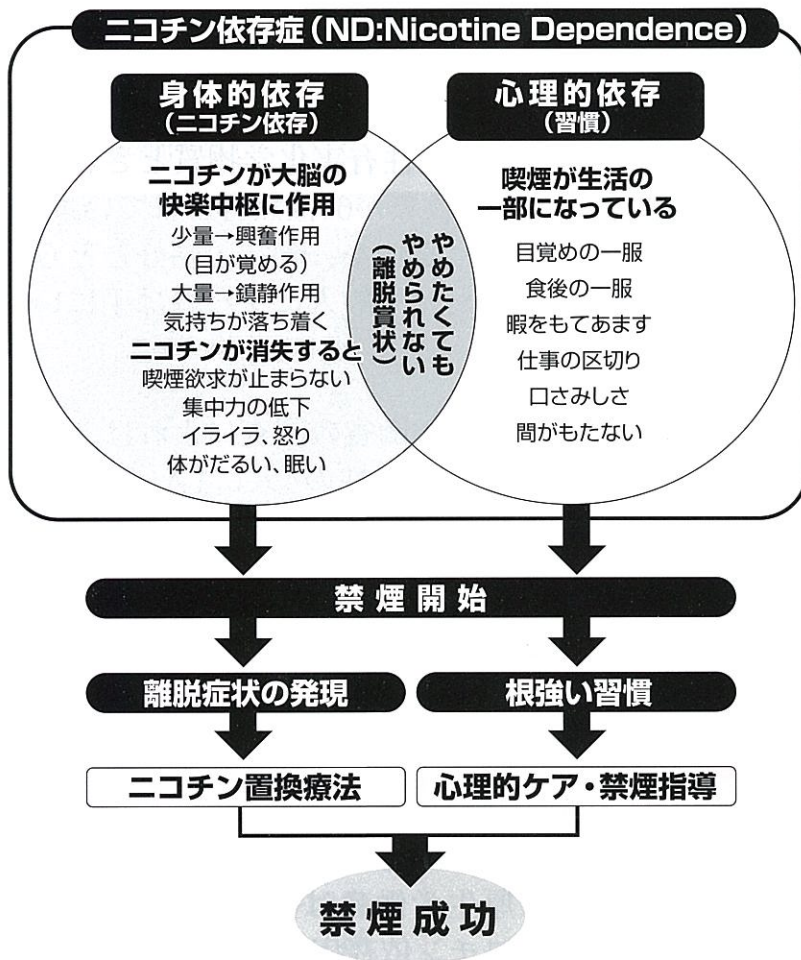
厚生労働省は喫煙者のうち7割がニコチン依存症と推定しています。

ニコチン依存症テスト

- 質問1 起床後何分で最初の喫煙しますか？
5分以内 (3点) 6~30分以内 (2点) 31~60分以内 (1点) 61分以上 (0点)
- 質問2 喫煙が禁じられている場所で禁煙することが難しいですか？
はい (1点) いいえ (0点)
- 質問3 一日の喫煙の中で、どれが一番やめにくいですか？
朝、最初の一本 (1点) その他 (0点)
- 質問4 一日に何本のタバコを吸いますか？
31本以上 (3点) 21~30本 (2点) 11~20本 (1点) 10本以下 (0点)
- 質問5 ほかの時間帯より、起床後数時間に多くのタバコを吸いますか？
はい (1点) いいえ (0点)
- 質問6 ほとんど一日中、床に伏している病気の時も喫煙しますか？
はい (1点) いいえ (0点)

；ニコチン依存症の評価：

- 合計点0点~3点 ニコチン依存度は低い 厚生労働省「最新たばこ情報 (健康ネット)」より
- 合計点4点~6点 ニコチン依存度は普通
- 合計点7点以上 ニコチン依存度は高い



ニコチン依存症は2つの側面があります。

「身体的依存」

ニコチンが及ぼす快感や報酬感
は、繰り返すうちにやがてニコチン
がないとイライラや落ち着かない
等の禁断症状があらわれるよう
になります。

それで再びタバコが欲しくなり、
これらのくり返しを身体的依存と
いいます。大麻や覚せい剤など依
存性がある他の薬物と共通です。

「心理的依存」

タバコを吸ってよかったという
記憶や身についた癖、などをい
います。いわゆる習慣からくるも
ので、タバコがないと手持ちぶさ
たといわれるものです。

体に及ぶタバコの害

WHO（世界保健機構）は、年間500万人以上が喫煙の影響により病気で死亡していると発表しています。日本でも毎年11万人の方が死亡していると推定されています。

タバコによる影響で最も有名な病気は、肺癌ですが、その他にも全身にいたるまでさまざまな病気に影響を与えています。それも非喫煙者に比べると明らかに発病し死亡するリスクが高くなっています。

●喫煙者のがんによる死亡のリスク(非喫煙者を1とした場合)

	●男性		●女性	
	がん種別	リスク	がん種別	リスク
癌 肺癌・喉頭癌・咽頭癌 食道癌・膀胱癌等	喉頭がん	32.5倍	喉頭がん	3.29倍
	肺がん	4.45倍	肺がん	2.34倍
	口腔・咽頭がん	3.00倍	膀胱がん	2.29倍
	食道がん	2.24倍	食道がん	1.75倍
	全部位のがん	1.65倍	肝臓がん	1.66倍
	膀胱がん	1.61倍	子宮頸がん	1.57倍
循環器疾患 狭心症・心筋梗塞 脳卒中・動脈硬化等	脾臓がん	1.56倍	脾臓がん	1.44倍
	肝臓がん	1.50倍		
	胃がん	1.45倍		
呼吸器疾患 肺気腫・慢性気管支炎・喘息等				

Hirayama,T.:1990

女性では、妊娠中に喫煙していると胎児の周産期死亡・低出生体重児・早産の危険性が上昇します。

禁煙

ニコチン依存症についていろいろ説明してきましたが、やはり健康で少しでも長生きするには「禁煙」が必要になってきます。禁煙は難しいし、今さらやめてもと思うかもしれませんが、しかし禁煙を始めるタイミングに遅いということはないようです。

タバコをやめると血圧値や呼気中の一酸化炭素濃度が回復し始め、数カ月後には心臓や肺機能も改善してきます。禁煙10年後には肺癌の死亡リスクも喫煙者の半分になり、15年後には動脈疾患のリスクもタバコを吸わない人のレベルまで戻るそうです。

タバコをやめられない人は、病院で禁煙治療を受けることができます。禁煙治療に保険適用できる医療機関を受診すれば健康保険で治療も受けられます。(当院は保険適用医療機関ではありません)

治療には薬を利用します。

ニコチン代替療法（ニコチンパッチ・ニコチンガム）

少量のニコチンをパッチやガムで体内に入れて、ニコチン切れ症状を軽くする方法です。

ニコチンを含まない飲み薬

ニコチン切れの症状を軽くするだけでなく、タバコを吸ってしまった時に満足感を得られにくくする作用があります。

日常生活のちょっとした工夫



- 禁煙と結びついている行動を変える
 - 食べ過ぎない
 - 脂っこい食べ物を避ける
 - 食後はすぐ食卓を離れる
 - コーヒーや酒類を控える
 - 宴会を避ける
 - ストレス・過労・夜更かしを避ける



- 禁煙しやすい環境づくりをしましょう
 - タバコ・ライター・灰皿などを処分する
 - 吸いたくなる場所（パチンコ・喫茶店）を避ける
 - タバコが吸えない場所（映画館・図書館）を利用する



- 吸いたくなったら代替りの行動をしましょう
 - 深呼吸をする
 - ノンシュガーのガムや干し昆布を噛む
 - 手の寂しさを紛らわすこと（趣味・手仕事）をする
 - 水・フルーツジュース・牛乳を飲む
 - 果物をよく採る

院内行事

[クリスマス会]

12月3日（木）サンルームでクリスマス会を行いました。みんなで楽しい時間を過ごしました。



[慰霊祭]

12月22日（火）阿弥陀寺で慰霊祭を行いました。



※往診を希望される方は、お気軽に窓口へ申し出てください。

医療法人 久仁会 宇都宮病院

和歌山市鳴神505-4
☎ 471-1111(代)

診療のご案内

診療時間	午前診療	午前9時～12時
	夜間診療	午後4時～7時

診療科目

内科・胃腸科・呼吸器科・循環器科
肛門科・麻酔科・放射線科

※胃及び大腸内視鏡検査の予約、
随時受付しています。

当院への交通のご案内

車利用

日前宮より東へ5分

バス利用

JR和歌山駅東口より
紀伊風土記の丘行き
団地西口下車すぐ