

# 喫煙者もタバコの被害者！ 「やめたくてもやめられない」を理解して 家族の禁煙をサポートしよう！

ドクターズコンテンツシリーズ #36

## はじめに

タバコを吸わない人にとって喫煙者は悪者扱いされがちですが、実は、タバコを吸う人こそ一番の被害者です。「体に悪いと知りながら吸い続けてしまう」、「タバコをやめたいと思えない」。これは、ニコチンが脳を支配しているからです。ニコチン中毒の本質をまずはタバコを吸わない人たちが理解し、温かい目で禁煙をサポートしていきましょう。

## ニコチン中毒とは？

日常的にタバコを吸うようになると、タバコを「おいしい」と感じ、「また吸いたい」と思うようになります。そして、「タバコをやめたい」と思っても、そう簡単にやめられなくなってしまいます。タバコがやめられないのは意志が弱いからではなく、**ニコチン中毒＝「ニコチン依存症」**という病気だからです。ニコチン依存症は、簡単に言うと脳の構造を作り変えてしまう病気です。



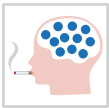
脳内には、ニコチンの構造とよく似た「アセチルコリン」という物質があります。アセチルコリンは、平常心を保ったり、快楽をもたらしたりする神経伝達物質です。



タバコを吸うとニコチンが脳に入ります。ニコチンはアセチルコリンとそっくりなので、脳は見分けがつかず、アセチルコリンの居場所をニコチンでいっぱいにしてしまいます。



すると、脳はアセチルコリンを不要と判断し、アセチルコリンを作らなくなります。



ニコチンは30分～1時間ほどで切れてくるため、タバコを吸ってもすぐにまたイライラし、「タバコを吸え」という脳の命令にとらわれるようになります。このように、一度ニコチンを摂り入れてしまうと、人の脳はニコチンに支配されてしまうのです。これがニコチン依存症の本質です。

！  
ストレス解消できなくて「かわいそう」は間違い

ニコチンが切れてイライラする。そのイライラをタバコを吸って解消する。ニコチンが切れてイライラが始まり、またタバコが欲しくなる。これを繰り返すうちに、喫煙者はタバコを吸うとストレスが発散できると信じるようになります。ほかにも、タバコを吸うと「リラックスできる」「集中できる」といった勘違いをする方はとても多いですが、**タバコを吸っていない時にはなかったはずの「ニコチン切れ」**のイライラを解消させているだけなのです。



Doctor

ちばなクリニック

しみず たかひろ  
清水 隆裕 先生

## 「本数を減らせば害が減る」は本当？

答えは「NO」！

本数を減らすと根元まで丁寧に吸うようになり、1本あたりのニコチンや有害物質の摂取量が高くなります。しかも、根元はタバコの有害物質が溜まっているところなので、タール数の高いタバコを中間まで吸うよりも害は大きくなります。本数を減らしたところで有害物質を多く摂っていることには変わりありません。



## 禁煙外来はプロの禁煙コンサルタント

自力で禁煙を進める自信がない方や、より確実に禁煙したい方は禁煙外来に相談してみましょう。禁煙外来では、ニコチンパッチや禁煙補助薬とともに、医師によるサポートを受けながら禁煙を進められるので、より禁煙成功率が高まります。

禁煙外来は、タバコがやめられない人向けに作られた専門外来です。禁煙補助薬とあわせて医師のアドバイスが受けられます。



## 禁煙治療の流れ

健康保険を使った禁煙治療は、12週間で5回の診察を受けます。初回の診察では健康保険で治療が受けられるかどうかをチェックします。その後の診察では、毎回吐いた息の一酸化炭素の測定を行い、禁煙補助薬の処方を受けます。ニコチン切れの症状の確認も行い、禁煙の状況に応じて医師からアドバイスを受けます。

## 禁煙治療のスケジュール

- ・初回診察：禁煙補助薬を飲み始める。
- ・8日目：禁煙スタート
- ・2週間後：診察2回目
- ・4週間後：診察3回目
- ・8週間後：診察4回目
- ・12週間後：診察5回目



治療は診察5回目で終了です。禁煙に成功していれば、そのまま禁煙を続けるためのポイントを教えてもらいます。

この他にも...

ドクターからの健康アドバイス「ドクターズコンテンツ」  
サイトでは様々な症例をご紹介します。

- 禁煙サポートは心理戦と心得よう
- 健康保険で禁煙治療を受けるための条件
- 失敗するのは当たり前！必ず通院を続けようなど掲載中！

アイチケツト 広場



パソコン



スマホ



ケータイから

[http:// park.paa.jp](http://park.paa.jp) /