

わかっちゃいるけど...(卒煙という言葉を知っていますか)



総合内科医 川村 誠

最近たばこをやめることを卒煙とよぶことがあります。まあ言葉の言い方を変えただけという人もいますが、先日も日本人喫煙者の余命に関する前向きコホート研究が発表されました。(BMJ 2012345e7093)

結論は成人期早期に喫煙を開始し継続した場合、平均して約 10 年余命が短縮する。しかしその危険性は 35 才までに禁煙すると、避けることが可能であるというものでした。これまでタバコに関しては、ネガティブなデータをよく耳にしてきたとおもいます(私を含めて)。まあこの件については、ネガティブすぎるということはないと思われそうですが、ここではすこし考え方を変えてタバコをやめればどれだけよいことがあるか、ポジティブ思考で考えてみたいとおもいます。

まずタバコをやめるとどのような効果あるか

禁煙開始からの時間	効果
20分以内	脈拍数と血圧の低下
12時間	血中一酸化炭素濃度の正常化
2-12週間	血液循環と肺機能の改善
1-9ヶ月	咳、息切れなどの症状軽減
1年	冠動脈疾患の危険性は喫煙者の半分になる
5年	脳卒中の危険性が禁煙後 5-15 年経過した非喫煙者と同等になる
10年	肺癌の危険性は喫煙者の半分になる 口腔、咽頭、食道、膀胱、子宮頸部そして膵臓癌の危険生成が低下
15年	冠動脈疾患の危険性が非喫煙者とおなじになる

寿命に関して喫煙継続者と比較

禁煙年齢	喫煙継続者との寿命比較
30歳	寿命の10年延長を得られる
40歳	寿命の9年延長を得られる
50歳	寿命の6年延長を得られる
60歳	寿命の3年延長を得られる
重篤な疾患発症後	次回の心臓発作の危険性を50%減少させる

(WHO: Fact sheet about health benefits of smoking cessation より)

その他には

- お金が残る
- 体力が改善し疲れにくくなる
- 仕事、勉強の能率が上がる
- 時間の拘束がなくなる
- たばこ臭さが消える

また禁煙すると体重が増加することが多いですが、一時的であり約 2kg 程度で(例外もありますが)2 年目以降には落ち着きます。たとえ体重増加しても喫煙の危険性に比べればそれほどでもありません。

また徐々に喫煙数を減らす方法ではかえって脳はニコチン不足と判断し喫煙要求が高まります。できるならスパッと禁煙し何度もトライする方法が有用とされています。当院でも禁煙外来はないですが本人の意志しだいで、3-4 回の禁煙で成功することが多い印象です。

禁煙の失敗を避けるには、タバコから「避ける」「逃れる」「気持ちをそらす」「引き延ばす」と言ったキーワードで行動すると効果があるとされています。タバコを吸いたくなったら「私はタバコを吸わないことにしよう」と声に出して言う、水を飲む、深呼吸をすると、神経筋肉反射を置き換え、タバコを吸わないで過ごすことが易くなるという方法です。



毎日の食事でカルシウムをしっかりとるのがよいとされています。骨粗鬆症の予防にもなりますので、ヒジキ、ワカメ、ゴマ、ノリ、高野豆腐、切り干し大根などを含む日本食をとるようにしましょう。またハチミツには精神安定作用があり、特に眠れない人は眠り薬をアルコールからハチミツのお湯割りに換えましょう。

さあ希望を持って何回も禁煙(卒煙)しましょう。その先には今より健康的(身体的にも精神的にも)状態が待っています。