

# 「上手な禁煙の仕方」



タバコの害は多く語られ知られている。本人のみならず周囲の者にも害が及ぶ。副流煙には発がん物質や一酸化炭素が主流煙より多く含まれている。低タールのタバコがより害が多いということは、あまり知られていない。それはよりシッカリと吸うので発がん物質や一酸化炭素が多く体に入るからだ。駅、病院、レストラン、学校、会社等、最近では吸う場所がなくなってきた。

タバコを吸わない人には、それをやめる時のつらさはわからない。タバコを吸っている人の中で辞めたいと思う人も多い。決心して辞めようとしてもついつい一本手が出てしまう。そして辞めることをあきらめてしまう人もいる。

チャンピックスという内服する薬が出た。チャンピックスはニコチンではない。脳の中にニコチンがほしい場所があってチャンピックスはそこにくっついてニコチンが入ったような錯覚に陥らせる。それを内服していると、タバコを吸ってニコチンが体の中に入っても今までのように美味いと感じない。なんでこんなもの吸っているのかという感じになる。

副作用としては稀に吐き気が起こる人がいる。その際は水をたくさん飲めば何とかしのげる。向精神薬の一部で併用できない場合があるので、主治医と相談する。

3か月のプログラムで、ニコチンパッチより成功率が高い。中には2週間で辞められた人もいるが、2週間では喫煙の習慣が取れないので、チャンピックスを内服しなくなると、また吸いたくなってしまう。そこで3カ月かけてその習慣を忘れてしまうまで続けると成功率が高い。

3か月まで保険診療が認められている。保険診療で1カ月おおよそ6千円かかる。3か月で禁煙に成功しない場合はその後ニコチン依存症に対する保険診療が認められない。また途中であきらめたり、失敗した時は一年間そのことに関して保険診療が認められない。だから禁煙の決心がいたら一回で決めてしまう覚悟をすとうまくいく。

禁煙に成功したら、まず家族に喜ばれる。禁煙に成功したら、もう二度とタバコに手を出さない。よく失敗するのは、イライラした時、アルコールが入った時だ。同居の家族や職場の同僚に一本もらうと、またズルズルと引きずり込まれる。禁煙に成功したら周囲にこの禁煙法を勧めるとよい。自分の励みになるし、人にも喜ばれる。

文 ふじおか内科小児科 院長 藤岡 隆庸先生