

ニコチン依存症

(1) ニコチン依存症とは

保健管理センター

講師 植田 浩平

5月31日は世界禁煙デーです。2005年のテーマは「タバコに向かう保健医療専門家一行動と対策を」となっています。タバコのない社会を作るために、医療関係者が大きな役割を担うというものです。

保健管理センターでは、これまでも学内の禁煙および分煙について活動を行ってきましたが、この世界禁煙デーに因んで、ニコチン依存症と禁煙について概説します。

●ニコチン依存症とは

「本当は、タバコをやめたい」、そう思っている人は、実は大勢いると思います。タバコが色々な面で良くないことも何となく理解しているはずですが、何度も禁煙しては失敗している人もいます。米国のある報告では、喫煙者の70%がタバコをやめたいと思っているのに、禁煙できない、または、禁煙をした50%以上が1年以内に吸ってしまうという報告もあります。

では、なぜ止められないのでしょうか？実は、2つの依存症に禁煙をジャマされているのです！

「意志が弱いから…」と思うかもしれませんが、しかし、これは個人の意志の問題ではなく、「ニコチン依存症」という「病気」にかかっているからと考えられています。タバコ中のニコチンは、麻薬やアルコールと同じ依存性薬物です。依存性の高さでは、ヘロインと同じ位とも言われています。また、タバコは毎日吸う事で、心理的にも依存してしまいます。

●ニコチンとは

ニコチンは青酸に匹敵する毒性を持ち、極めて短時間に吸収されます。初めてタバコを吸った時や、久しぶりにタバコを吸った時に、めまいがしたことはありませんか。ひどいときは気分が悪くなったり、鼓動が早くなって冷汗をかいたりします。これらはニコチンの急性中毒症状です。ニコチンには、中枢神経興奮・抑制作用や、血管収縮、心拍数増加などを引き起こす作用などがあり、現在では依存性薬物と認められています。

●ニコチン離脱症

ニコチン離脱症は、禁煙を始めて24時間以内に、

①抑うつ的な気分	②不眠になる
③イライラする	④不安
⑤集中力がない	⑥落ち着きがない
⑦脈が遅くなる	⑧食欲増加、体重増加

以上のうち4つ以上があてはまる場合にはニコチン離脱症です。ニコチン離脱症状が出現する場合は、ニコチン依存症である可能性が高いと思われます。

●あなたはニコチン依存症？

では具体的には、どんな人が依存症なのでしょう？以下のFagerstrom Test (Heather-ton1991)は簡易なニコチン依存度判定法です。

1	起床後何分で最初の喫煙をしますか？ 5分以内…3点 6～30分…2点 31～60分…2点 61分以上…0点
2	寺院や、図書館、映画館などの禁煙場所 で禁煙することが難しいですか？ はい…1点 いいえ…0点
3	一日の中で一番やめたくない一服は？ 朝一番の一服…1点 その他の時間の一服…0点
4	一日に吸う本数は？ 31本以上…3点 21～30本…2点 11～20本…1点 10本以下…0点
5	起床後の1時間に吸う本数は、残りの 1日の本数よりも多いですか？ はい…1点 いいえ…0点
6	風邪などで体調が悪いときにも、タバ コを吸わずにいられますか？ はい…1点 いいえ…0点

質問の合計点数がニコチン依存症の目安となり、6点以上の人は重症です。

●禁煙してみませんか

一度タバコを吸い始めると禁煙は極めて困難です。医療の分野では、「喫煙はニコチン依存という病気、禁煙には治療するという視点が必要」とも言われ始めています。保健管理センターでは、ニコチンパッチの使用法など、禁煙についてサポートをしています。禁煙に興味がある方はご相談ください。

今回は、タバコの健康障害について概説します。