

ニコチン依存症

タバコはニコチン依存症から喫煙関連疾患(癌, 動脈硬化, 脳卒中, 心筋梗塞, 狭心症, 胃潰瘍, 肺気腫, 慢性気管支炎など様々な健康被害)を引き起こし, 平均寿命が 10 年ほど短くなるのはご存知の通りです。また歯周病, 妊娠, 乳幼児への受動喫煙も問題になります。喫煙は嗜好の問題ではなく, 積極的治療を必要とする病気と捉えられるようになり, 2006 年から施設基準を満たした医療機関では禁煙治療を保険診療で受けられるようになり負担が軽減されています。2008 年から禁煙補助薬は貼り薬に加え, 飲み薬が使えるようになり選択肢が広がっています。

「朝起きて何分でタバコを吸いたいですか?」の質問に「1 時間以内」の方はニコチン依存度が強く, 禁煙のスタートを容易にするための禁煙補助薬が勧められます。身体的依存には薬物治療が有効ですが, 心理的依存は長年にわたり簡単に消えるものではなく禁煙の継続を困難にしています。

“一本吸えば元の木阿弥”となるのが依存性薬物の恐ろしいところで, 再喫煙を防ぐにはその「1 本」を吸わないことが大切です。インターネット上の「禁煙マラソン」を利用した仲間同志の支援は大きな効果を挙げています。タバコを止めるつらさよりも, 健康を実感できる「いいこと探し」に注目することで行動を変えていくことが出来るようです。また煙となって消えるはずのお金が, 塵も積もれば山となります。そして家族や友人からの励ましや感謝の言葉は何よりも嬉しいものです。

しかし例え禁煙に失敗しても, あきらめずに何度もチャレンジし続けることが秘訣です。機が熟せばスーッとタバコが止められる時が来ると信じ, 人生をプラスの方向に変えていかれてはいかがでしょうか。