

タバコを吸っている方へ

「ニコチン依存症ですよ」

「喫煙」の本質は 脳の病気だということ をご存じですか？

その名は「ニコチン依存症」。WHO（世界保健機関）の疾病分類で、ニコチン依存症＝タバコ使用（喫煙）による精神および行動障害、と定義されており、薬物依存の一つということになります。



タバコを 吸いたくなるわけ

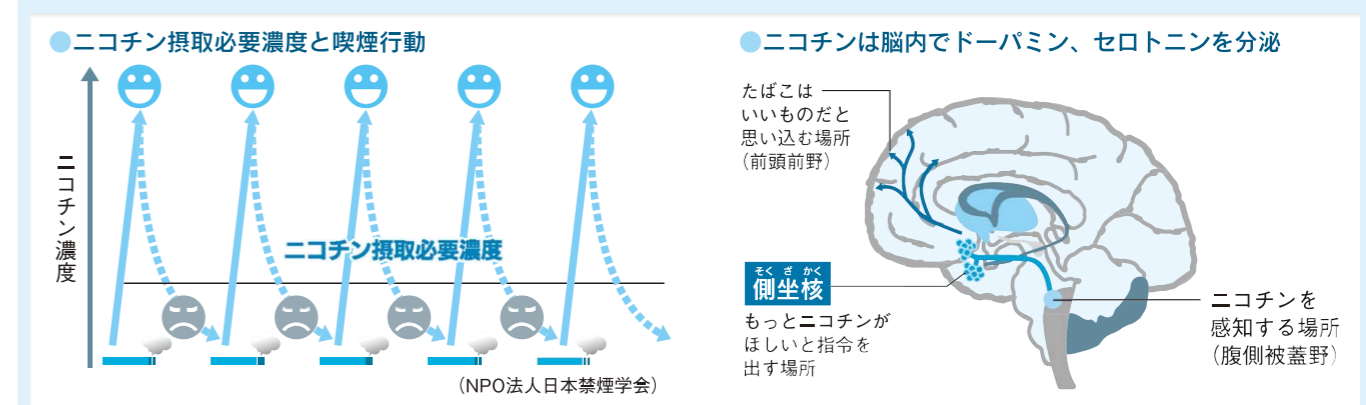
喫煙者は、タバコを吸いたくて吸うのではなく、実は禁断症状を避けるため、ニコチンを欲して吸っているという状態にあります。つまり、一度タバコを吸うと、脳がニコチンを欲するのでもう1本、また1本と吸ってしまうのです。



タバコがないと「快感」が感じられなくなる脳

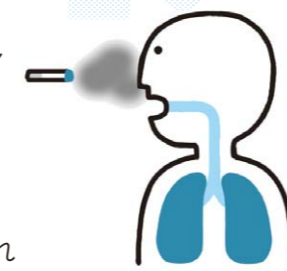
タバコを吸うと脳内にニコチンが到達します。すると、ドーパミン、セロトニン、ノルアドレナリンといった神経伝達物質が分泌されます。これらの物質には、脳に快感、抗不安、覚醒をもたらす働き（報酬効果）がありま

す。それで、タバコを吸うという行動習慣がやめられなくなってしまいます。喫煙者の脳はニコチンがないと「満足」できなくなるというわけです。



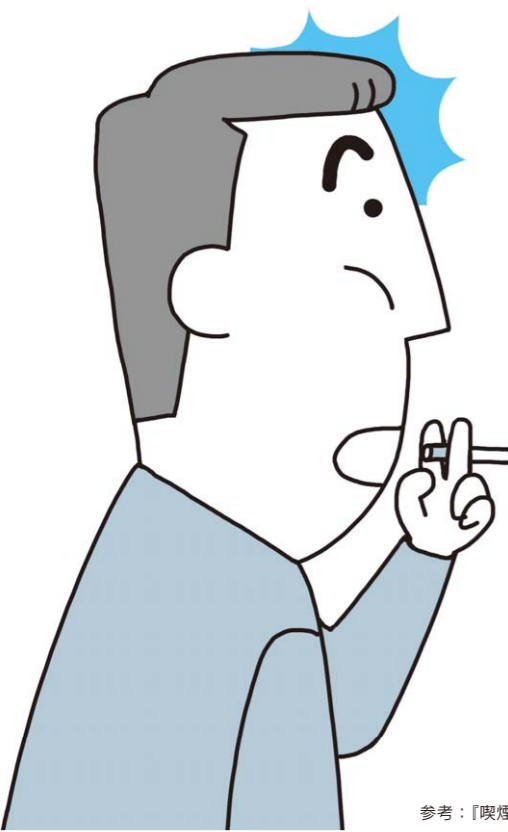
検査値が「正常」な喫煙者は いるのでしょうか…？

呼吸機能検査やCTで詳しく検査すれば、抹消気道の閉塞や早期肺気腫などの病気の前駆症状はいくらでもあるのです。



いわゆるタバコ病と呼ばれる疾病は、肺がん、咽頭がん、食道がん、肺気腫です。タバコがなくなれば、咽頭がんで亡くなる人はかなり減るといわれます。

いまは健康かも知れませんが、タバコは時間をかけてじわじわとカラダを蝕んでいきます。喫煙者を被害者意識のない被害者だ、と指摘する医療従事者もいます。



参考：『喫煙の心理学』（産調出版）『禁煙学』（南山堂）『禁煙のススメ』（医学出版）

たばこをやめてすぐに、こんないい変化があります！

- 直後 ● 周囲の人をたばこの煙で汚染する心配がなくなる。
- 20分後 ● 血圧と脈拍が正常値まで下がる。手足の温度が上がる。
- 8時間後 ● 血中の一酸化炭素濃度が下がる。血中の酸素濃度が上がる。
- 24時間後 ● 心臓発作の可能性が少なくなる。
- 数日後 ● 味覚や嗅覚が改善する。歩行が楽になる。
- 2週間後 ● 心臓や血管など、循環機能が改善する。
- 3カ月後 ● せきや喘鳴が改善する。スタミナが戻る。気道の自浄作用が改善し、感染を起こしにくくなる。
- 1～9カ月後 ● 肺機能の改善がみられる。（軽度・中等度の慢性閉塞性肺疾患のある人）
- 1年後 ● 肺がんのリスクが喫煙を続けた場合に比べて35%減少する。脳梗塞のリスクも顕著に低下する。
- 2～4年後 ● さまざまな病気にかかるリスクが非喫煙者のレベルまで近づく。
- 5～9年後 ● さまざまな病気にかかるリスクが非喫煙者のレベルまで近づく。
- 10～15年後 ● さまざまな病気にかかるリスクが非喫煙者のレベルまで近づく。



「禁煙」は今からでも遅くない！

「今さらやめてもしょうがない」というあきらめから、禁煙を断念していませんか？
医学的には、「今さら」ということはないことが明らかになっています。「禁煙」を始めるのに今日より早い日はありません。
たばこをやめて3カ月もすれば心臓や血管などの循環機能が改善し、1年後に肺の機能がよくなります。禁煙の効果が体に現れるのは意外に早いのです。何歳でも、喫煙歴が何年でも、「今さら遅すぎる」ことはありません。ぜひ、気軽な気持ちで禁煙を始めてみませんか？

（イギリスたばこ白書「Smoking Kills」／国際がん研究機関「がん予防ハンドブック」）