



「禁煙から始まる健康増進」

南和歌山医療センター
内科医長
森岡 聖次 様

1. 美山研究

1989年に和歌山県中津村・美山村(現・日高川町)の40～79歳の全住民と、桃山町(現・紀ノ川市の一部)の一部の計約3,000人を10年間追跡した結果から、よく歩き(1日30分以上)、睡眠時間が適正(1日7～8時間)で、たばこを吸わず、飲酒は少量(1日に日本酒換算で1合以内)嗜み、高度のやせや肥満がない(BMIで18～26)者では、これらが守れていない者に比べて2倍長生きであることが分かりました。英国人医師を50年間追跡した研究でも、たばこを吸うと10年実年齢より短くなることが確認されています。たばこは言うまでもなく、健康の大敵です。これら健康増進のための5項目を守ることは大いに意味があります。とくにたばこは重要です。

2. たばこはニコチン依存

なぜたばこは1本吸ってもまた吸いたくなるのでしょうか?これは脳内のニコチン受容体が血液中のニコチン濃度を感知し、45分で半減するとまたたばこを吸うように自分に命令しているから起きる現象です。1日16時間起きている人の場合、960分活動していますので1日21本を吸う計算になります。1日1箱吸いたいのは、このようなかからくりになっているためです。

喫煙はニコチン依存で続く習慣ですから、年齢は無関係です。むしろ若年から開始したほど、ニコチン依存が強いことが知られています。スライドでお見せしたように、未成年者、極端には3～4歳児でも常習喫煙者になってしまいます。

3. 世界保健機関とたばこ対策

このような世界的なたばこ流行を阻止するため、世界保健機関(WHO)は、1988年に世界禁煙デー(5月31日)と定め、毎年キャンペーンを行っています。最近の年間スローガンでは、2011年の「たばこ規制枠組み条約」や2012年の「たばこ産業からの妨害」などが知られています。たばこ規制枠組み条約(FCTC)は、世界初の世界同時実施のたばこ対策の条約で、日本も批准しています。この中では、計画的にたばこの値上げを行うことや、受

動喫煙の防止を徹底することなどが謳われています。たばこが世界流行となったのは、英国で1872年に紙巻たばこが発明されてからです。いつでもどこでも発火具があれば手軽に喫煙できます。これに対して日本でも、すでに1900(明治33)年には未成年者喫煙禁止法を制定し、禁煙定着をはかりました。しかし戦中にはたばこを配給制にし、戦後も大流行が続いています。さらにかつては「恩賜のたばこ」と言い、文化勲章などを得た人には菊の紋章の入った日本たばこ特製のたばこが下賜されていました。これはおかしいと主張して廃止されたのは、故平山雄(たけし)先生が指摘してからです。平山先生は、追跡研究により、非喫煙の妻の肺がん死亡率は夫が喫煙していると2倍高いことを世界で最初に報告した疫学者です。

4. あとを絶たないたばこ病死者

たばこ病でなくなる人は毎日出ています。私は、2003年以降、新聞などで報道された有名人でたばこ病死者をリストアップしてきましたが、数え切れない男女が絶命しています。最近では、ザ・バンドのドラマーとして有名なレボン・ヘルム(71歳=喉頭がん)、俳優の大滝秀治(87歳=肺がん)、二谷英明(81歳=肺炎)などもたばこ病で逝きました。

5. 禁煙するには

2006年から医療保険を使った禁煙が可能となりました。禁煙外来を標榜している医療機関でぜひご相談ください。3ヵ月間にニコチンパッチ(貼り薬)やチャンピックス(内服薬)を用いた外来を5回受診し、医師や薬剤師と相談しながら禁煙します。南和歌山医療センターでは、毎週水・金午後に予約制で禁煙外来を行っています。これまで24～82歳の80人(男50人+女30人)が挑戦され、すでに60人(男39人+女21人)が、成功しました。61人めはぜひ自分の番だと積極的に活用していただきたいです。