

日本医師会

禁煙の医学 ニコチン依存症の強さは麻薬と同じくらいやっかい

ニコチン依存症になりやすいのは、たばこの煙を吸い込んだ途端にニコチンが肺から急速に吸収されることも関係しています。喫煙を開始して約7秒でニコチンが作用し、イライラ解消が実感されるため、脳で喫煙がよいものだとして認識され、ニコチン依存が強化されます。ただし、ニコチンの影響はなくなるのも早く、イライラやストレスが再び出現します。これが「ニコチン切れ」という離脱症状(禁断症状)です。ニコチン依存症から抜け出すのは、ヘロインやコカインをやめるのと同じくらい難しいと言われています。

ニコチンは、ヘロインやコカインなどの麻薬と同じくらい依存性が高い!

■使用者が依存症になる割合

ニコチン > ヘロイン > コカイン > アルコール > カフェイン

■依存症になった人の禁断症状の強さ

アルコール > ヘロイン > ニコチン > コカイン > カフェイン

■依存症の人がやめる難しさの度合い

【コカイン=ヘロイン=ニコチン=アルコール】 > カフェイン

Royal College of Physicians : Nicotine Addiction in Britain : A Report of the Tobacco Advisory Group of the Royal College of Physicians. 2000より作図

【出典】<http://www.med.or.jp/forest/kinen/medical>

内閣府

(1) 薬物依存とは

依存性薬物の乱用を繰り返すうちに、「その薬物の使用をやめようとしても、容易にやめることができない生体の状態」を薬物依存という。薬物依存は、精神依存と身体依存の二つのタイプに分類されている。依存性薬物に共通した特徴としては、精神依存が形成される点であり、薬物依存の本質は精神依存である。依存性薬物を摂取すると、脳内のドーパミン(A10)神経系が活性化されることによって、非常に強力な陶酔感や多幸感を感じる。繰り返し摂取することで、脳内の神経機能に異常が生じ、この感覚が忘れられなくなり、精神依存に陥ると考えられている。精神依存状態では、その薬物の効果が減弱、消失しても手のふるえ等の身体的な不調は原則的には

現れないが、薬物に対する強烈な摂取欲求が生じる。精神依存状態で生じる薬物に対する摂取欲求を「渴望」といい、これが原因となって薬物の使用を容易にやめることができなくなる。「何としても薬物を手に入れたい。」、こうした欲求から薬物入手に固執する行動を「薬物探索行動」といい、喫煙者が常にタバコを切らさないよう振舞う場合等が身近な例である。(下線引用者)

【出典】コースアドバイザー養成プログラム 第2節 若者の抱える問題(コンプレックススニーズを持つ若者の理解のために) 3 薬物依存(麻薬、覚せい剤、向精神薬、アルコール等)
http://www8.cao.go.jp/youth/kenkyu/h19-2/html/3_2_3.html

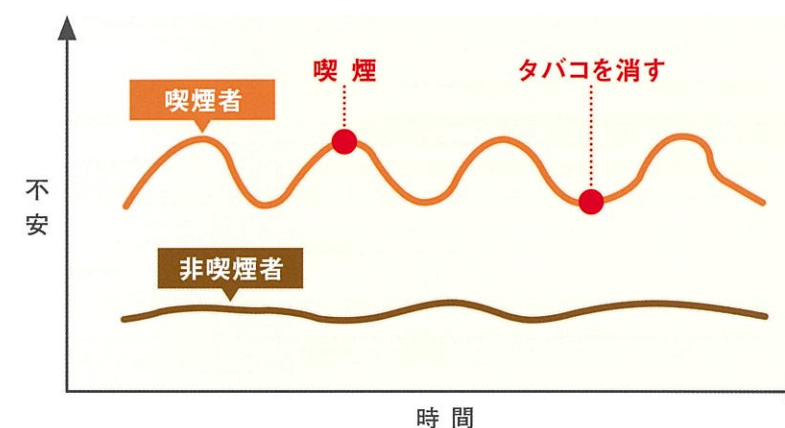
結論



- 1 タバコ(ニコチン)はコカイン・ヘロインに次ぐ高度の依存性を持っている。
- 2 タバコの依存性はアルコール・覚せい剤を上回る。
- 3 能動喫煙と受動喫煙により、毎年10数万人の命が奪われており、わが国の最大の予防可能な死亡原因となっている。
- 4 喫煙を薬物依存としてとらえることが、喫煙防止と健康寿命延伸を効果的に達成するための必要条件である。

1 喫煙とは

喫煙の本質って何だと思いませんか?タバコを吸うと、ニコチンが数秒で脳に達し、快感を生じさせる物質(ドーパミン)を放出させます。ドーパミンが放出されると喫煙者は快感を味わいますが、やがて血液中のニコチンの量が減ってゆきます。するとドーパミンも減少し、それを補うため、次の一本を吸って再び快感を得ます。このようにして一本吸い終わっても、それほど時間を空けずに次の一本が欲しくなる悪循環におちいるのです。この状態が喫煙の本質=ニコチン依存症です。タバコを吸うと、ニコチン切れによるイライラや不安などの症状が消えるため、ストレスが解消されると誤解するのです。非喫煙者はこのような不安の変動はなく、喫煙者よりはるかに不安レベルは低いのです。



喫煙者は血中のニコチン量が減り、不安感が増加するたびにタバコに火をつけます。正常な脳波の周波数は、1秒間に10~11サイクルです。脳に何らかの障害がおけると脳波の周波数が遅くなって、8~9サイクルまで低下します。タバコを吸うと9.8サイクルと遅くなり、やがてニコチンが切れると9.3サイクルとさらに遅くなります。これは脳の動きが低下することを意味します。

2 喫煙の害

喫煙により健康寿命*が10年短く、病気の期間が5年長くなり、寿命が7年短くなるとされています。肺がん、喉頭がん、食道がん、口腔がんなど体中にがんができる可能性が高くなります。血圧が上がり、糖尿病の発症率は2倍に、心筋梗塞は3倍になります。クモ膜下出血が3~4倍になり、脳梗塞・脳出血も増えます。COPD(慢性閉塞性肺疾患)患者は、ほとんどすべてが喫煙者です。妊娠した場合も胎児の発育障害が見られたり、閉経が早く、不妊が増える傾向があります。うつ病が2倍になり、認知症になりやすくなります。顔色が悪く、でこぼこの皮膚は、お化粧ののりが悪くなります。スモーカーズボイスといって、低くしわがれた声になります。歯周病になりやすくなり歯が抜けます。何よりも、受動喫煙の害を周囲に及ぼします。

*健康で過ごせる寿命