

禁煙ポケットブック 第2版

おくすりにたよらなくても禁煙できます！

くすりにたよらずに 禁煙に成功する人もすくなくありません

この『禁煙ポケットブック第2版』ではくすりにたよらずに禁煙する方法を説明します



タバコは「やめたいけれど やめられない」ものです。

それは、紙巻タバコにも、加熱式タバコ・電子タバコにも、「ニコチン」という 依存性薬物がはいっているからです。

「ニコチン」の依存性はとても強いです。

ヘロインやコカインの次で、大麻やアルコールよりも強いとされています。

ですから、タバコをやめるには コツがいます。

次のページから順を追って説明します。

さらにくわしく知りたいかたは、ご通院中の禁煙外来の医師・看護師におたずねください。ご成功を心より祈ります。



タバコ会社は、タバコ製品を製造・販売しています。それをみなさんが買っています。

みなさんは、自分の意思でタバコ製品を買っているとおもっているかもしれませんが。

実は「ニコチン」がタバコを買わせているのです。

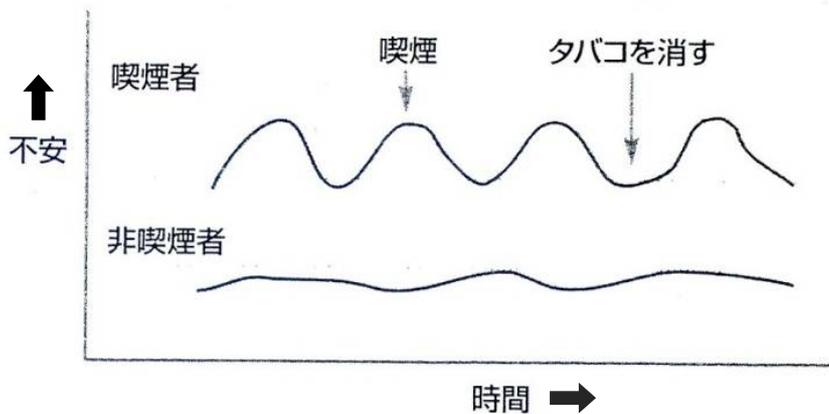
タバコを買い続け、気がついたときには大金をうしなっています。50年で 1千万円がなくなります。

「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、快感を生じる物質「ドパミン」が神経細胞から放出されます。この「ドパミン」の作用を通して、タバコによる快感を味わうのです。やがて血液中の「ニコチン」が分解されて少なくなると、快感の原動力になっていた「ドパミン」も減少します。それをおぎなうために、喫煙者は次のタバコを吸い、快感がつづくよう行動するのです。

こうしてタバコを吸い続けるうちに、1本吸ってもすぐに次の1本が欲しくなるという、悪循環から出られなくなります。これが喫煙の本質、すなわち「ニコチン」依存症です。タバコを吸うと「ニコチン」不足によるイライラや不安感などの不快な症状が消えるため、吸っている本人は、まるでタバコが本来のストレスを解消したと錯覚してしまうのです。

喫煙者は血液のなかの「ニコチン」が減り、不安を感じるたびにタバコに火をつけるのです。



正常の脳波の周波数は、1秒間に10～11サイクルですが、脳に障害がおきると脳波の周波数が遅くなり、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、「ニコチン」が減ると9.3サイクルと、さらに遅くなります。タバコを吸うと脳の働きが低下するのです。

喫煙の害は肺がんだけではなく！

健康で過ごせる時間(健康寿命)が10年短く、病気の期間が5年長く、寿命が7年短くなります。

肺がん、喉頭がん、食道がん、口腔がんなど、体のあちこちにがんができます。

血圧が上がり、糖尿病は2倍に、心筋梗塞の発症は3倍になります。

クモ膜下出血も発生が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)は喫煙が最大の原因であり、患者のほとんどすべてが喫煙者です。

閉経が早くなり、不妊症が増えます。妊娠中には胎児の発育が障害されます。

うつ病の発症が2倍になり、認知症にもなります。

顔色が悪くなり、皮膚の健康が失われ、お化粧のノリが悪くなります。

低くしわがれた声、「スモーカーズ・ボイス」になります。

歯周病(歯そうちのうろう)になり、歯が失われます。

自分だけでなく、受動喫煙で周囲の人が病気になります。

D デーの前にすること

D デー: 禁煙日

離陸までに準備が必要です



禁煙は飛行機を操縦して空を飛ぶことに似ています
まず 離陸前の準備が大切です

天気はどうか 禁煙をするにあたって、体調は？ 気力は？ 薬物依存を作り出す「ニコチン」を憎んでいますか？それとも友達だと思っていますか？

燃料はどうか 吸いたくなった時の対処法をいろいろと知っていますか？
水、冷水を飲む。深呼吸、歯を磨く、香のかおりを楽しむ、
3分間気をそらす（詩やお経を読むなど、3分すれば吸いたい気持ちは消えます）
禁煙を邪魔する危険なものを知っていますか？

アルコール、コーヒーを飲むと、タバコを吸いたくなります。

地図はあるか 条件反射、思考ミス、すなわち過小評価、現実否定、楽観的な考え、恣意的推論、選択的注意、必然性、取引型交渉、破滅的考え、選択的記憶、示し合わせなどの間違った考えを正す必要があります。



条件反射	タバコと強く結びついているものを避けます。起床時、食後はすぐに歯を磨きます。
過小評価	喫煙をしていると10年早死にします。1000万円が灰となります。 タバコの害を過小評価しないで下さい。
現実否定	タバコを吸い続けるために都合の良い情報を探し求めない。 例:がんの原因はタバコ以外にもあるらしい。
楽観的な考え	喫煙の効用を過大評価して、タバコを偶像化してはいけません。
恣意的推論	根拠がないのにタバコが良いと、勝手に思っはいけません。 喫煙者はアルツハイマー病にもなりやすいのです。
選択的注意	喫煙者は幸せそうですか？ 実際にはせきこんで苦しんだり、イライラすることが多いのではありませんか？
必然性	あなたは依存症ですが、やめられないのは必然ではありません。必ずやめられます。
取引型交渉	「酒を飲まないからタバコを吸って良い」と取り引きするのは間違ったやりかたです。
破滅的考え	タバコは最愛の友で、これをやめたらすべてを失うという考えはあやまりです。 タバコをすわない人々をごらん下さい。幸せそうに過ごしています。
選択的記憶	喫煙者は喫煙を脅迫されています。楽しんではいません。不快なこともあります。 禁煙中に、タバコを吸う人を見ると、タバコの楽しい記憶だけが思い出されます。
示し合わせ	喫煙者同士がタバコのことを話す時、間違った考えが反響しあいます。
認知的不協和	理屈ではタバコが悪いと言うことは分かっています。 でも、感情ではなんとか吸いたいと思っています。 理性と感性の不一致はとても不快なので、自己弁護をして解消を試みます。 禁煙外来の大切な役割の一つは、これらの認知的不協和の治療にあります。

むずかしいですか？ ご通院中の禁煙外来でたずねてみましょう。

いつも冷たいミネラルウォーターを携行し 吸いたくなったら飲むようにしましょう！

【参考資料】

- 1)禁煙学 改訂4版 日本禁煙学会・編 南山堂 2019 年
- 2)喫煙の心理学 クリステイーナ・イヴィングス著 産調出版 2007 年

D~D+2 最初の3日間

離陸

この3日間が一番つらくなります 勇気をふりしぼってがんばりましょう



一番大切なことは、**タバコを一気にやめる**ことです。少しずつ減らそうとすると、タバコの1本1本を強く、深く、最後まで吸うようになり、結局禁煙に失敗してしまいます。

タバコやめると、ほとんどの「ニコチン」は3日間で体から抜けますが、依存症になった脳は「ニコチン」の味を覚えていて、「ニコチン」を欲しがり、いろいろな不快な症状がでてきます。これを「ニコチン」離脱症状と呼びます。

この症状は徐々に軽くなり、3週間でほぼ消失します。「ニコチン」からの解放を信じてあきらめずに禁煙をつづけましょう。

「ニコチン」の離脱症状について、その種類と頻度、それぞれの対処法をおぼえておきましょう。タバコを欲しがる症状は、最初のうちはいつでも起こりうるし、1回あたり3分間ほど続きますが、すべての人が同じように苦しむわけではありません。いろいろな症状がそれぞれ何パーセントくらいあるかを見てください。

禁煙後1~2日

めまい 10%: 姿勢を急に变えずに、ゆっくりと動作をおこないます。

禁煙後2～3日

タバコを欲しがる 70% 最初の3日間がもっとも激しいです。最初は間隔が短く、持続時間も3分～30分ですが、そのまま喫煙しないしていると3日から7日目ぐらいから急速に短くなっていき、3週間でほとんど消えます。タバコを欲しが

る気持ちは、水やお茶を飲む、氷水を飲む、深呼吸をする、運動や散歩をするなど代わりの行動を積極的に行うことで軽減します。食後にはすぐに歯磨きをすることをおすすめします。しばらくは、特に最初はコーヒー、アルコールは飲まないようにしましょう。

禁煙から7日以内

頭痛 10%: あまり強い場合は、頭痛薬を飲みます。
咳 10%: 水を飲むようにします。
胸の圧迫感 10%: ゆっくりと過ぎ去るのを待ちます。
睡眠障害 25%: カフェインの入ったものを夕方に飲まないようにします。つらい場合は、睡眠薬を医師から処方してもらいます。
ねむけ 25%: とつぜん眠くなることもあり、自動車の運転や機械の操作に気をつけましょう。禁煙の初めの時期は徹底的に眠るのも良い方法です。

禁煙から1～2週間

上腹部痛 15% 水を多くのみ、繊維分の多いものを食べます。

禁煙から2～3週間

便秘 17%: 水を多くのみ、繊維分の多いものを食べます。
イライラ感 50%: 歩く、風呂に入る、音楽を聴くなど自分なりのリラックスの方法を探します。ここでも、水を飲むことや深呼吸、体操や散歩をすることは役に立ちます。
性格の変化 50%: 怒りっぽくなるなどが見られます。2～3週間は人付き合いに注意しましょう。
集中力の低下 60%: 禁煙後2～3週間は無理をせず、あまり難しいことを考えないようにします。
疲れやすさ 60%: 運動をしてよく眠る、頑張りすぎないように。

禁煙から数週間

食欲の増加 70%: 食べ過ぎないように気をつけて食事をする。野菜を多くとり、炭水化物や甘いものを満腹まで食べないようにしましょう。
けいれん 0.01%: てんかん、あるいはうつ病の薬を飲んでいる患者さんは注意しましょう。とくに睡眠不足、アルコール、過労に気をつけましょう。
うつ症状の悪化 0.003%: うつ病患者の60%におこります。1週間が過ぎると徐々に和らいでいきます。うつ病の人は注意が必要です。「死んでしまいたい」と思うようなことがあれば、すぐに医師に相談しましょう。禁煙に成功すれば、うつ病も軽快します。ちなみにこの数字は一般国民の自殺率0.03%と比較してもむしろ低いのです。
自殺をはかる

禁煙から2～3ヶ月

喫煙夢 60%: あたかも現実に吸っているかのような夢を見ます。
薬が効きすぎる: 禁煙をすると、ふだん飲んでいる薬の効きめが強くなることがあります。薬を分解する力が弱くなるからです。かかりつけの医師に相談しましょう。
(上記の症状発生率は McEwen ら 2006 などによる)

これらの症状発生に配慮し、長期休暇の時期を選んで禁煙に挑戦することもよい選択です。つよい眠気が起きることもあるので、布団をかぶってごろごろするのも良いでしょう。

最初の3日間を乗り越えると 禁煙成功に大きく近づきます

~D+3W つぎの3週間

嵐の中の水平飛行



「ニコチン」の離脱症状は、あいかわらずあらわれますが、だんだんすくなく、みじかくなっていきます。「ニコチン」の渴望も、ときにつよく、ときにかるくなりますが、ひとつづつのりこえていきましょう。

この間は、タバコの広告や、タバコ売場に近寄らないようにこころがけます。

タバコの自販機、コンビニエンスストアでのタバコの宣伝や販売には、タバコをやめさせないことをねらい、タバコ産業がお金をつぎ込んでいるのです。

困った場合はご通院中の禁煙外来にご相談下さい。

~D+3M つぎの3ヶ月

着陸

タバコへの渴望は、ほとんどおこらなくなりますが、タバコを吸う習慣と密接に結びついている場面に遭遇すると突然吸いたくなることがあります。

タバコの香りがかぐわしいものから、臭くて嫌なニオイに変わった時が、禁煙が成功した時です。あなたは「ニコチン」の奴隷から、はれて自由の身となりました。おめでとうございます！



禁煙成功後何ヶ月たっても、ある日突然 再喫煙は起こりえます。この時に感じるタバコの味はじつにまずいものです。しかし、まずい味だからやめられたと思ったら、大変な誤解です。それはタバコを吸いたいという渴望がそのあと急激に強くおきるからです。1本を吸えば、まずいと感じても、30分後には猛烈な「ニコチン」渴望がはじまってしまいます。

「ニコチン」から離脱できると、味覚が鋭くなり、また、草木や花の香りがわかるようになります。体がくさくない、ストレスがなくなる、火を消したかどうか気がならない、喫煙する場所を探し回らなくて良くなった、経済的に楽になった、などは禁煙を始めた人々が異口同音におっしゃることです。

心臓の不整脈、へんなせき、たん、はきけ、のどのいたみなども自然になくなっていきます。

一般社団法人 日本禁煙学会 編集・発行 2021年7月