



禁煙治療について

◆神奈川県では平成 22 年 4 月 1 日から受動喫煙防止条例が施行されました

神奈川県では、受動喫煙による健康への悪影響から県民を守るため、新たなルールとして「神奈川県公共的施設における受動喫煙防止条例」が制定されました。この条例では、学校、病院、商店、官公庁などの施設では禁煙を、飲食店、ホテルなどの施設では禁煙又は分煙することを定めています。このように社会全体で喫煙による悪影響に対する取り組みが行われるようになってきました。

たばこの煙には 4000 種類以上の化学物質が含まれますが、そのうち約 200 種類以上が有害です。中でも、タール、一酸化炭素、ニコチンはたばこの 3 大有害物質と呼ばれています。タールには多くの発がん物質が含まれ、一酸化炭素は酸素の運搬を抑制し酸素欠乏を引き起こします。そして、ニコチンはニコチン依存を引き起こす原因物質で、血管収縮作用があるとされています。禁煙が難しいのは、「身体的依存(ニコチン依存)」と「心理的依存(習慣)」という 2 つの依存のためです。「身体的依存」では体内からニコチンが消失すると、たばこがとても吸いたい、いらいらする、といったニコチン離脱症状(禁断症状)が出てきます。「心理的依存」は食後の一服や、口さみしさ、といった習慣です。喫煙が習慣として生活の中に組み込まれている状態のことです。この 2 つの依存を克服することが禁煙成功への近道です。

◆禁煙補助薬にはガム、パッチ、飲み薬があります

禁煙治療の薬物療法には禁煙補助薬が用いられます。禁煙補助薬には、まず一つ目にニコチン製剤があります。たばこの代わりにガムまたはパッチからニコチンを摂取し、徐々にガムまたはパッチのニコチン量を減らして最終的にニコチン摂取量をゼロにすることで、離脱症状を和らげながら禁煙に導きます。ガムまたはパッチにより持続的に低濃度のニコチンを摂取する場合には依存は形成されにくいとされています。ガムとパッチは薬局・薬店で購入することができます。パッチには医師に処方してもらうタイプのものもあります。副作用としてパッチでは紅斑、そう痒などの皮膚炎が最も多いため、貼付部位を毎回変えることが大切です。

二つ目はニコチンを含まない飲み薬で、医師の処方が必要な薬です。バレニクリンというこの薬は、中枢神経に作用して、喫煙による満足感を得られにくくする効果や、いらいらなどのニコチン切れ症状を軽くし、禁煙に伴う離脱症状を和らげる効果があります。副作用としては吐き気や便秘、不眠、頭痛など、また抑うつ気分、興奮、攻撃的行動なども起こることがあると報告されているため、服用している際には注意が必要です。禁煙補助薬を使用することで、禁煙成功率が 2～3 倍高くなることが報告されていますが、禁煙を成功させるためには禁煙補助薬と共に十分なカウンセリングを行うことも重要です。

神奈川県病院薬剤師会では、積極的に禁煙支援を推進しています。禁煙を考えている方は、禁煙補助薬をうまく活用して禁煙に取り組んでいただけたらと思います。

横浜市立大学附属市民総合医療センター 富ヶ原 由季

