

禁煙治療について

沖縄病院 呼吸器内科 比嘉 太

はじめに

喫煙は健康な身体に多大な悪影響をもたらします。わかっていてもやめることができないのが喫煙習慣です。そして、このタバコを止められないことは、医学的には「ニコチン依存症」という病名のつく、重大な病気として認識されています。

今回は、1) 喫煙の身体に及ぼす害、2) 禁煙によって得られる健康的な効果、3) 禁煙治療の実際についてお話をしたいと思います。

I. タバコの害

日本やイギリスの調査では、タバコを吸う方は吸わないヒトに比べて、平均寿命が3年半から10年も短くなることが明らかにされています。

タバコには、ニコチンや一酸化炭素をはじめ、約200種類の有害物質が含まれており、発がん物質も60種類以上あると報告されています。

たばこを吸う人は、吸わない人と比べて、肺がんの発症リスクが男性で4.8倍、女性で3.9倍と極めて高くなります。喫煙はほとんどのがんの発症リスクを増大することが判っています。

肺はたばこの影響を直接受ける臓器です。タバコを吸い続けることによって発症する肺の病気の代表は慢性閉塞性肺疾患です。たばこによる慢性的な炎症が肺組織を破壊して、まるで使い込んだスポンジのような黒いスカスカの肺になってしまいます。肺気腫やたばこ肺といわれることがあります。進行すると、肺の本来の機能である酸素を取り込む機能が低下して、身体の酸素不足をもたらす、呼吸不全に陥ってしまいます。また、タバコは肺の難病である間質性肺炎やアレルギー病の気管支喘息を悪化させる要因にもなっています。

タバコの血管系への悪影響もよく知られています。喫煙者では心筋梗塞の発症、脳卒中の発症リスクが極めて高くなります。

II. 禁煙の効果

禁煙の効果はすぐに現れ、一生にわたってその効果がえられます。

1) 20分後には血圧と脈拍が正常化します。手足の温度があがります。

2) 8時間後には、血中の一酸化炭素濃度が正常化します。そして、血液中の酸素濃度が改善し、上昇します。

3) 禁煙24時間後には心筋梗塞のリスクが軽減します。

4) 数日後には味覚や嗅覚が改善して、食事がおいしくなります。

歩いた時の息切れが改善します。

5) 2週間から数カ月には、心臓の機能や、循環器系の機能が良くなります。

6) 1か月から9か月後には、咳や息切れが改善して、体力がアップします。

気道の自浄作用が回復し、感染症に罹りにくくなります。

7) 1年後には、呼吸機能検査での改善が明らかになります。

8) 2年から4年後には、虚血性心疾患や脳梗塞のリスクが著明に減少します。

9) 5年から9年後には、肺がんのリスクが有意に減少します。

11) 10年から15年後には、さまざまな病気の発症リスクが非喫煙者とほぼ同じまで改善します。

III. 禁煙治療について

最近の多くの研究によって、タバコがやめられないのは意思が弱いというだけではなく、「ニコチン依存症」という病気であることがわかってきました。タバコに含まれるニコチンには強い依存性があります。ニコチンを摂取したいという精神的な依存、身体からニコチンがなくなるときの禁断症状、しだいに摂取量が増えるといった身体依存があることが判ってきました。

タバコを吸うと、肺からニコチンが吸収され、すぐに脳に達します。脳内の報酬回路といわれる神経系にはニコチンを感じ取るニコチン受容体があって、この受容体にニコチンが作用して、快楽物質であるドーパミンを過剰に放出させます。タバコを吸うと気持ちが落ち着くといわれる方はこの快楽神経系が働いている可能性があります。しかし、ニコチンがなくなると禁断症状があらわれ、精神的にはかえって不安定になり、イライラが募ります。いつもタバコを吸っている方は、脳神経系のニコチン受容体の数が増えてしまっていて、タバコの本数の増加やタバコをやめた時の禁断症状の程度と関係しているといわれています。

タバコを吸っているひとが禁煙すると、ニコチンが身体からなくなり、ドーパミンなどの神経伝達物質の分泌が一時的に低下します。そのために、イライラ、集中力の低下、気分の落ち込みといった症状が現れます。ニコチンの禁断症状です。これが禁煙を難しくする大きな障壁となっています。

禁煙治療は、このニコチンの禁断症状を軽減させることによって、禁煙を成功させる治療です。禁煙に用いられる薬は禁煙補助薬といいます。禁煙外来で保険診療が可能な禁煙補助薬にはニコチンパッチとバレニクリンという内服薬があります。禁煙治療を受けることにより、約7割の方が禁煙に成功しています。

ニコチンパッチはその名の通り、ニコチンそのものが含まれた貼り薬です。ニコチンパッチを貼付すると、皮膚から徐々に24時間をかけてニコチンが身体に吸収されていきます。禁煙すると身体からニコチンがなくなって禁断症状が現れるわけですが、ニコチンパッチを貼っていると、タバコを吸わなくても、身体にニコチンが入るのでこの禁断症状がなくなります。禁煙した時に生じるイライラ感などが軽くなって、禁煙を成功することができます。ニコチンパッチを就寝前に貼ると、翌朝のニコチン禁断症状を抑えることができ、スムーズに禁煙を開始することができます。

バレニクリンという錠剤の飲み薬は、ニコチンが脳の神経細胞に作用するところをブロックします。バレニクリンを服用すると、タバコを吸ってもニコチンが脳細胞に作用しません。タバコがおいしく感じないというのが治療を受けた方の感触のようです。一週間の禁煙練習する期間があり、その間はタバコをたまたま吸っても許されます。ただし、タバコを吸ってしまっても今までとは違ってタバコがおいしく感じない。それで禁煙を無理なく始めることができるようになります。

最後に禁煙治療の費用についてお話したいと思います。禁煙治療の医療費はどれだけかかるのか。保険診療に基づく禁煙治療では、12週間の治療期間に5回病院に来て頂くことが必要になります。その場合の医療費ですが、3割自己負担の場合にはニコチンパッチを用いた場合には合計で1万2千円程度、内服薬のバレニクリンを用いた場合には1万9千円程度の費用となります。タバコをやめた時にはタバコを購入する費用が不要になりますので、トータルでみると家計への負担は軽減するものと考えています。禁煙外来では、なかなか禁煙がうまくいかないという方々の支援ができればと考えています。