

健康メモ

喫煙はニコチン依存症という病気です！

広島赤十字原爆病院副院長
広島市医師会副会長
石田 照佳



この一〇年間に手術をした肺癌患者さん約七〇〇例のうち男性は九五%、女性は二五%が喫煙者でした。最近、肺癌患者数は増加し、癌死亡者数で胃癌を抜きトップになっていきます。その増加の原因は、何と言っても「喫煙」です。タバコには四〇〇〇種類の化学物質、二〇〇種類の有害物質、四三種類の発癌物質が含まれていて、肺癌にかかった男性の七〇%、女性では二〇%が、タバコを吸わなければ肺癌にならずにすんだと

いわれています。

「喫煙」が人に与える影響は、過去から現在までの喫煙量に正比例します。その総量を割り出す目安として、喫煙指数（プリンクマン指数）が用いられ、

（一日の喫煙本数）×（喫煙年数）の値で示されます。例えば、一日二〇本、二〇年間喫煙している場合は、喫煙指数 $20 \times 20 = 400$ となり、四〇〇以上では肺癌が発生しやすい状況になります。六〇〇以上は肺癌のハイリスク群、一二〇〇以上は非喫煙者に比べ六・四倍も肺癌になりやすくなります。ただし、禁煙すると一〇年で肺癌のリスクは半減し、二〇年で非喫煙者と同程度になります。

しかしながら、タバコが体に悪いことは分かっていますが、愛煙家はいろいろな屁理屈を並べてタバコをやめることができなっています。禁煙には、本人の強固な意志が大切ですが、やめようという決心してもやめられないのは、意志が弱いからでなく、「ニコチン依存症」

という病気にかかっているからです。実際に、禁煙開始当初は、イライラ感、集中力低下、不安感などのニコチン禁断症状に悩まされます。

つまり、「喫煙」は、単なる個人の習慣や嗜好と考えるのではなく、保険証を使って病院で治療できる「ニコチン依存症」という立派な病気であるということです。2006年4月から、禁煙治療が保険適用されるようになり、その標準的な治療は主にニコチンパッチ（外用剤）で行います。この治療法は、一週間ごとの通院で三方月間、総費用は約一万二〇〇〇円（三割負担）で受けられ、禁煙の成功率は二倍に高まります。

肺癌の治療成績はこの一〇年間で大きな向上はなく、肺癌の死亡数を減らすには、一次予防である禁煙が最も効果的で、国をあげての禁煙推進運動が行われています。

