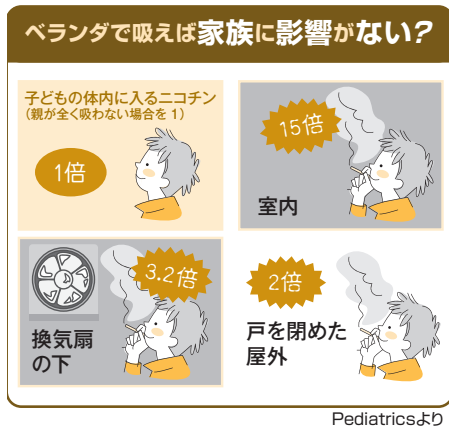


「ニコチン依存症、即ち喫煙は病氣」と考えられ保険診療になると町のクリニックでも禁煙外来を開設するところが増えました。しかし、禁煙外来の開設には「医療機関の敷地内は全部禁煙」という条件のクリアが必要です。

禁煙外来を訪れる男女比率では男性が断然多く、女性患者の場合60歳以上の人が多いとか。いずれも喫煙習慣でニコチン依存症になった人たち。保険診療のニコチン依存症の認定基準は10の質問で5点以上、そして1日本数×年数≧2000以上で、一日20本なら10年間が基準となります。喫煙者には「無関心期」と「関心期」という2つのステップがあるそう。禁煙外来を訪れる患者の多くは後者で、患者の8割



が副作用の少ない飲み薬の投与により12週間ではほぼ禁煙に成功しますが「生活習慣などの心理的な面であまりうまくいかない」とまた後戻りしてしまうケースもある」ということです。

女性とたばこ

「若い女性の喫煙は増えているが、多くが心理面からの喫煙で、ニコチン依存症は少ないようだ。彼女たちの場合、禁煙しようと思う『関心期』にも入っていないのではないか」と戸島先生。

最近行った東京労災病院の職員を対象にした調査でも、喫煙率は看護師が高めだったそう。職場環境、つまり夜勤が多い勤務体制が彼女たちのストレスとなっているのでは、と言う戸島先生に「若い女性や青少年など、将来、ニコチン依存症になりうる人々は禁煙外来の対象外ですが、どうすればいいのですか。」と質問をしてみました。

予防はどついたらいい

「依存症になってからやめるのは大変。吸い始めないようにするのが一番で、それが出来るのは学校や家庭での

教育だと思う。すでに喫煙を始めた人でニコチン依存症を防止したいと思ったら、例えば本院では勤労者予防医療センターで保健師が禁煙指導をしている。自己負担だが、専門家による指導を受けて欲しい」と戸島先生。

「かく言う私も元喫煙者」と笑う戸島先生は学生時代からの喫煙を断ち、禁煙に成功したのが2001年。自らの禁煙に成功し、日本呼吸器学会専門医としての条件をクリアできたそう。ちなみに、禁煙に役立ったのは一冊の本『禁煙セラピー』だったとか。

たばこ私たちの未来

禁煙に向かって動き始めた国、自治体、そして個人の努力の流れが逆流することはもうないでしょう。1980年代には日本人男性の4分の3が喫煙者でしたが、その彼らが年を取り、禁煙外来を訪れているのです。

今、大学生の多くは平成生まれの若者たち。彼らの意識は「完全なる男女平等」と社会学が専門のある大学教授が指摘していましたが、とすれば「男らしさにたばこが一役買う」などというのは、時代遅れの考え方でしょう。

戸島先生によると、喫煙を始めるきっかけの多くは心理的なもの。つまり、トレンドや文化の影響もありそうです。喫煙がかっこいいとされた時代が去り、旧型の「男らしさ」「女らしさ」を超越した若者たちの未来には、副流煙などの諸問題も解決されているかもしれません。

このタイトルを見て、まさか、と疑い笑い飛ばす人は多い。しかしやめた人がたくさんいる(※)。著者は、喫煙がもたらす悲惨さを訴えるだけでは意味がないという。何度も禁煙に失敗し自己嫌悪に陥る人が多いからだ。1日100本以上吸った元ヘビースモーカーの筆者だからこそ、禁煙しない本当の理由がわかる。禁煙が成功しない背景には「大切な何かを失う不安」があるという。禁煙の秘訣は「吸いたい気持ちそのものをなくす」こと。やめたい人はもとより、大切な人に禁煙をすすめたい人も一読を。

※著者が開設し、広がった禁煙クリニックが世界150ヵ所以上あり、年間約5万人弱の喫煙者を禁煙成功率90%の高さでたばこの農から救済している。

超ヘビースモーカーが禁煙の神様になった?

読むだけで絶対やめられる
禁煙セラピー
Easy way to stop smoking



アレン・カー著
阪本章子訳
ロングセラーズ