

# 薬の豆知識



## 禁煙

タバコの煙には、4000種類以上の化学物質が含まれ、そのうちの200種類以上は有害物質です。中でも、ニコチン、タール、一酸化炭素はタバコの3大有害物質です。タールには発がん物質や発がん促進物質、毒性物質が含まれ、一酸化炭素には動脈硬化を促進させる作用があるとされています。その他、虚血性心疾患、クモ膜下出血、胃潰瘍、肺気腫などさまざまな病気の原因となります。

### ☆ 禁煙補助剤・禁煙補助薬について

実際に禁煙するとなると、頭痛やイライラなどの離脱症状が生じ、完全に達成することはたいへん困難ですね。その原因には喫煙の習慣化や心理的な条件反射がありますが、より強力な要因としてニコチンへの依存性があります。このニコチン依存から抜け出すためにニコレット®(ニコチンガム)やニコチネル®TTS(ニコチンパッチ)などのニコチンを含有する禁煙補助剤や、ニコチンを含まない新しい作用機序の禁煙補助薬であるチャンピックス錠(のみぐすり)が使用されます。

禁煙補助剤はタバコから摂取していたニコチンの代わりに補充することにより、禁煙に伴って現れるイライラなどの離脱症状を和らげるとともに、徐々に使用数を減らしていくことで、ニコチン依存から段階的に抜け出すことができる薬剤です。ニコレット®・ニコチネル®TTS共、禁煙補助剤は薬局で購入できます。(医師の処方箋はいりません) 禁煙補助薬のチャンピックス錠は、ニコチン依存に関係する $\alpha_4\beta_2$ ニコチン受容体に作用し禁煙に伴う離脱症状やタバコに対する切望感を軽減すると同時に、喫煙による満足感を得にくくするお薬です。【ただしチャンピックス錠は、医師に処方してもらわなくてはならないお薬であり、呼吸器内科の特殊外来である禁煙外来(毎週月曜の13時~)を受診する必要があります。(平成22年10月現在)】

### ☆ 禁煙成功率をあげるために

#### ① 禁煙しようとする意識を高める

例)『社内が禁煙になった』、『体力がおちた』、『子供が生まれた』等動機づけをする。

#### ② 節煙(本数を徐々に減らす方法)ではなく断煙(きっぱり0本にする方法)をする

タバコの本数を減らしても禁煙時に深く吸い込んだり、フィルター部近くまで吸ったりして無意識に喫煙量を調整しているので体内のニコチン量は変わらないとされています。この自己調節機能により、ある本数まで減らすことはできても、それ以上は減らすことができず結局本数が増えて元にもどってしまうのです。

#### ③ 低ニコチンタバコ(マイルド・ライトタバコ)に変更しない

パッケージに表示してあるニコチン量は『タバコ1本あたりに含まれるニコチン含量』ではなく『タバコ1本あたりの煙に含まれるニコチン量』です。ニコチン表示量が少ない低ニコチンタバコのフィルター部分には数列の孔があいていて、孔から測定時に空気が吸引されて煙が希釈される結果、ニコチンの測定値は低くなります。そのため、低ニコチンタバコ1本あたりのニコチン含有量は必ずしも低くなく、高ニコチンタバコより高いものもあります。