

ニコチン依存症を知っていますか？

タバコを吸うとスッキリするってホント？

タバコを吸ったときに、イライラ・落ち着かない感じがスーッとおさまっていく感覚を、喫煙者なら味わったことがあるはずですが、本当にそうなのでしょうか。タバコを吸っている間に、身の回りのイライラの原因が解決していることなど、なかなかありません。実は、イライラは仕事や家庭などの社会生活だけが原因ではないのです。

タバコを吸い終わって 1 時間もしないうちに、血液中のニコチンが減り、イライラや落ち着かないなどのニコチン切れ症状(離脱症状、禁断症状)が現れます。仕事や家庭のストレスが原因と思っているイライラの正体は、タバコを吸っているが故に生じているニコチン切れ症状である可能性が高いのです。

喫煙という行為は、喫煙自体が原因で生じたイライラを、次の 1 本を吸うことで解消しているだけといえます。つまり、喫煙の習慣から脱することができれば、イライラなどのニコチン切れ症状とは無縁の生活を送ることができるのです！

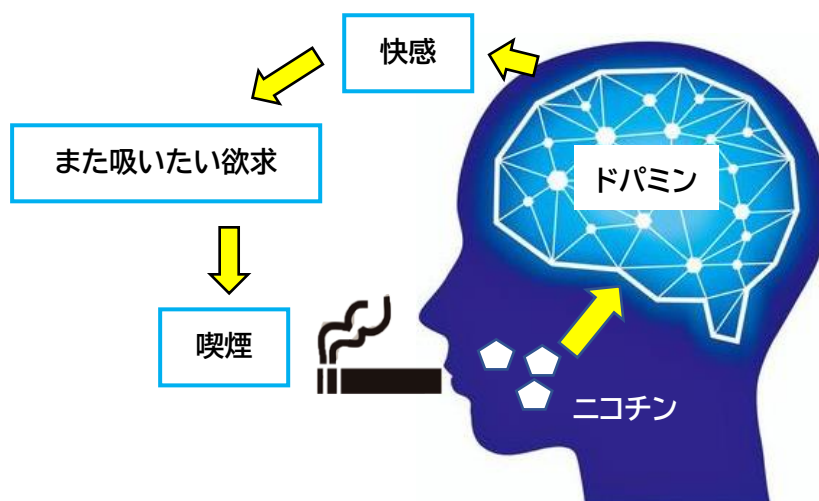
ニコチン依存症とは？

何故、タバコをやめられないのでしょうか。それはタバコの煙に含まれるニコチンが、麻薬に劣らない強い依存性を持つからです。;

そのため現在では、喫煙する習慣の本質は「ニコチン依存症」という、治療が必要な病気であるとされています。では、タバコを吸うという行為が、どのようにして「ニコチン依存症」に至るのでしょうか。

タバコを吸うと、ニコチンが数秒で脳に達し、快感を生じさせる物質(ドパミン)を放出させます。ドパミンが放出されると、喫煙者は快感を味わいます。同時に、またもう一度タバコを吸いたいという欲求が生じます。その結果、次の 1 本が欲しくなるという悪循環に陥ります。この状態がニコチン依存症(=喫煙の習慣)です。

風邪を意思の力だけで治せないのと同じように、病気であるニコチン依存症を意思の力だけで治すことは難しいのです。禁煙治療は一定の要件を満たすことで健康保険や各自治体による助成制度が受けられるなど、ニコチン依存症を治すための環境が整いつつあります。大切な人のために、禁煙治療を考えましょう。



ニコチン依存症チェック

次の「ニコチン依存症を判定するテスト」であなたもニコチン依存症かチェックしてみましょう！

ニコチン依存症スクリーニングテスト(TDS)は禁煙治療保険診療におけるニコチン依存症診断基準として使用しており、心理的依存も含めたニコチン依存症の診断に利用されています。

ニコチン依存症の診断基準として TDS のスコア 5 点以上 が用いられています。

設問内容	はい (1点)	いいえ (0点)
Q1:自分が吸うつもりよりも、ずっと多くタバコを吸ってしまうことがありましたか？		
Q2:禁煙や本数を減らそうと試みて、できなかったことがありましたか？		
Q3:禁煙したり本数を減らそうとしたときに、タバコがほしくてほしくてたまらなくなることがありましたか？		
Q4:禁煙したり、本数を減らしたときに次のどれかがありましたか？ (いらいら、神経質、落ち着かない、集中しにくい、ゆううつ、頭痛、眠気、胃のむかつき、脈が遅い、手のふるえ、食欲または体重増加)		
Q5:Q4 でうかがった症状を消すために、またタバコを吸い始めることがありましたか？		
Q6:重い病気にかかったときに、タバコはよくないとわかっているにもかかわらず吸うことがありましたか？		
Q7:タバコのために自分に健康問題が起きているとわかっているにもかかわらず吸うことがありましたか？		
Q8:タバコのために自分に精神的問題(※)が起きているとわかっているにもかかわらず吸うことがありましたか？		
Q9:自分はタバコに依存していると感じることがありましたか？		
Q10:タバコが吸えないような仕事やつきあいを避けることが何度かありましたか？		

(※)禁煙や本数を減らしたときに出現する離脱症状(いわゆる禁断症状)ではなく、喫煙することによって神経質になったり、不安や抑うつなどの症状が出現している状態

【参考資料】

ファイザー株式会社 [\(禁煙外来へようこそ。お医者さんと一緒に禁煙 - すぐ禁煙.jp \(ファイザー\) \(sugu-kinen.jp\)\)](#)

日本循環器学会、日本肺癌学会、日本癌学会、日本呼吸器学会：禁煙のための標準手順書 第6版

