

なるほど

健康講座

問い合わせ

健康福祉総務課 ☎ 1610

「タバコの仕組み」を知りましょう

タバコは、体にさまざまな影響を与えます。タバコが原因となる有名な病気は

肺がんですが、咽喉がんや喉頭がん、膵臓がん、腎臓がんなど、多くのがんの発症リスクを高めることが分かっています。また、心臓病、肺炎、脳卒中のリスクも上がります。つまり、日本人の上位4つの死因全てに影響を与えているのがタバコなのです。

まだタバコを吸っている人にはぜひ禁煙をお勧めします。

これまで何回も禁煙にチャレンジしたけれど、うまくいかなかった人も多いでしょう。禁煙をするときに大切なのは「意志の力」ではありません。タバコには

まる仕組みを理解することが大切です。

タバコを吸いたくなるにはワケがある

人はうれしい事があったときやリラックスしているとき、ドーパミンというホルモンを放出しています。おいしいものを食べたとき、テストでいい点が取れたときなどにはドーパミンがたくさん放出されています。このドーパミンを強制的に放出させるのがニコチン、つまりタバコの主成分です。タバコを吸った直後には血液中のニコチン濃度が高く、断続的にドーパミンを放出させていますが、しばらくすると血液中のニコチン濃度が減ってきます。すると

ドーパミンの放出も減ってしまい、気分が落ち込む、手持ちぶさた、イライラするなどのいわゆる禁断症状がおこり次の一本が欲しくなる、次の一本を吸ってやっと落ち着くが、しばらくするとまたイライラしてくる・・・この状態をずっと繰り返すことになります。そもそも、なぜ禁断症状が出るようになったのでしょうか？それは最初の一本を吸ったからです。そもそもタバコを知る前はタバコなんかなくてもそれなりに楽しかったのではないのでしょうか。また、おいしいものを食べたならそれだけで十分うれしかったでしょう。でも、タバコを吸い始めてからは食後の一服がない



くろさきクリニック
(佐伯地区医師会)
くろさき たつや
黒崎 達也 先生

と、どうも落ち着かない状態になったのではないですか？こういったタバコにはまる仕組みを十分に理解すると禁煙の成功率がずいぶん高まります。

「我慢しない禁煙」 トライしませんか

今は内服する禁煙薬やニコチンパッチによる治療も可能です。意志の力でタバコを我慢し続ける「つらい禁煙」ではなく、医師の力を借りて「我慢しない禁煙」にトライしてみましよう。

※令和4年7月より市の禁煙外来治療費助成制度が始まりました。

市ホームページ
はこちら▼



※「なるほど健康講座」は佐伯地区医師会の協力により編集しています