

# 保健室だより



平成 20 年 5 月 発行  
大正大学保健室

5月31日は世界禁煙デー！  
今回は「禁煙」について考えてみましょう。

世界禁煙デーは、WHO（世界保健機関）が定め、喫煙者には24時間喫煙を控えるように呼びかけ、各国政府、自治体、個人などには“喫煙と健康”について考えるように呼びかけています。

日本では、5月31日から6月6日までの一週間を「禁煙週間」としています。

## “たばこへの依存”



### ●ニコチン依存症とは

近年、喫煙は「ニコチン依存症」という病気として捉えられるようになりました。喫煙は「個人の意思や嗜好」の問題ではないのです。ニコチンは、麻薬やアルコールと同じように依存性を持つ物質であることがわかっています。

### ●たばこがやめられない“二つの依存”

原因として、「身体的依存」と「心理的依存」という二つの依存が関係しています。「身体的依存」は、タバコに含まれるニコチンによる依存で、タバコが吸いたいというニコチンへの渴望です。もう一つの「心理的な依存」は、習慣のことです。

### ●禁煙を成功させるためには、医学的なサポートも

禁煙中のイライラや、集中力の低下など、禁断症状を乗り切るための「禁煙補助薬」（下記①②）も登場しています。ニコチンを用いた製品ですから、正しく使用するためには医師の処方と指

導、薬剤師の指導が必要です。医学的な経験と専門知識のサポートを受けるのも、「禁煙を成功させる方法」の一つです。

①ニコチンガム製剤 口腔粘膜からニコチンが吸収されます。



②ニコチンパッチ 皮膚から体内へ少しずつ吸収させます。



③禁煙外来 治療を行なう病院が増えてきました。



### ●ニコチン依存度チェック

■「ニコチン依存度テスト」まずあなたのニコチンへの依存度を調べてみましょう。

質問	回答	得点
起床後何分で最初の喫煙をしますか？	5分以内	3
	6～30分以内	2
	31～60分以内	1
	61分以後	0
喫煙を禁じられている場所で禁煙することが難しいですか？	はい	1
	いいえ	0
1日の喫煙の中で、どれが一番やめにくいですか？	朝、最初の1本	1
	その他	0
1日に何本たばこを吸いますか？	31本以上	3
	21～30本	2
	11～20本	1
	10本以下	0
他の時間帯より、起床後数時間に多くたばこを吸いますか？	はい	1
	いいえ	0
ほとんど1日中、床に伏している病気の時も喫煙しますか？	はい	1
	いいえ	0

合計点数と依存度 0～3点：低い 4～6点：普通 7～10点：高い

厚生労働省「最新たばこ情報（健康ネット）」  
(FTND：Fagerstrom Test for Nicotine Dependence, Heatherton, 1991) より一部改変

出典：日本医師会ホームページ

### ●禁煙を始めるには

自分が“ニコチン依存症”であるという自覚が大切です。  
吸っている人は、これをきっかけに禁煙してみませんか。