

禁煙

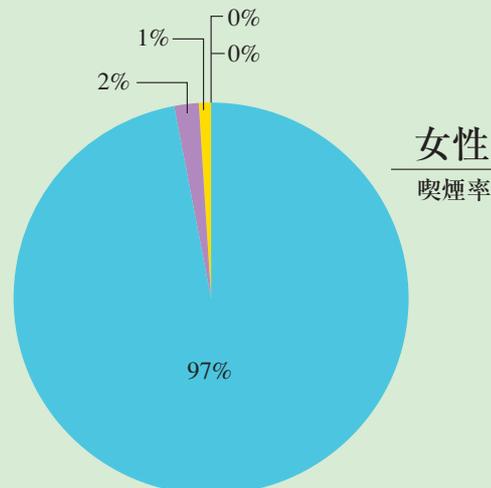
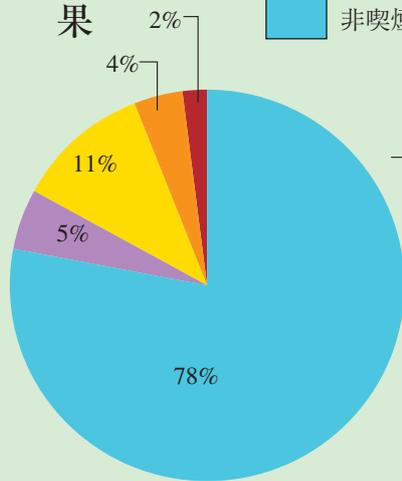
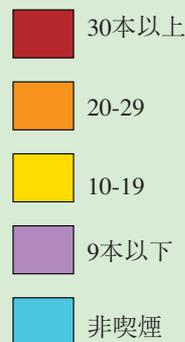
保健管理センター
前田 健一 まえだけんいち

はじめに

近年日本でも禁煙意識が高まってきましたが、諸外国と比較してまだ十分とは言えません。進んでいるところではブータンのようにたばこの販売や喫煙を国が禁止したところまであります。我々も職員学生の禁煙意識を高めるため、16年度にたばこに関するアンケート調査と禁煙セミナーを実施しました。講演はインパクトのある内容で参加者には熱心に聞いていただき、数名にはその後禁煙していただきました。今後とも禁煙活動を機会あるごとに積極的に行っていききたいと考えています。

アンケート結果

日本の喫煙率は現在30%以下まで低下してきていますが、徳島大学の喫煙率は男性22%女性3%と平均よりかなり低い傾向にあります。しかも喫煙者の中でも20本以上吸う割合が低く健康意識は比較的高いと考えられます(図1)。喫煙期間では男性が5年以上の長期間喫煙している割合が高いのに対し女性では喫煙期間5年未満が最も高くなっています。この結果は男性では若い年齢層の喫煙率が低下している一方で女性の若年者で喫煙率が増加の傾向にあることを裏付けています。喫煙者への質問で禁煙の意思を尋ねていますが、最も多かったのが禁煙する意思がないとする回答であり、実際禁煙を試みたことも無いとの回答が多くを占めました。この結果を見ても禁煙への取り組みがかなり困難であることを示しています。



喫煙の害

現在日本でたばこが原因と考えられる病期で年間11万人が死亡していると推測されています。受動喫煙による死亡も2万人にのぼると考えられています。この数字は交通事故死亡者の10倍以上になります。セミナーであった話ですが、ヘビースモーカーであったかのオードリーへッパマンが、わずか30才台でひどく老け込み最後は肺がんで亡くなったことをご存知でしょうか。また1歳の子供が親の出来心からたばこを覚え、4年後には肺がんでなくなつた中国での悲惨な実例も紹介されてきました。このようにたばこを吸う人は命を削り、まわりの人を巻き込んで病気にしているのです。

治療

喫煙は麻薬中毒と同様の病気です。従って治療が必要です。治療にはニコチンパッチが使用されます。これによりニコチンの禁断症状を軽減させ、楽に禁煙に導くことが可能となります。センターでもニコチンパッチを常備しており、必要に応じて処方を行っています。禁煙をしたいと思つた方は一度ぜひ相談に来てくださ