



明和病院だより



2016年11月号

(1) 医師から皆様へ

〈 タバコに支配されない新しい人生へ ～ニコチンからの解放～ 〉

喫煙習慣をお持ちの方、気づかないうちにタバコで大損していませんか？あなたの悩み事、健康のこと、人間関係のこと、仕事のこと、それはあなたが気づいていないだけで、実はタバコのせいかもしれません。禁煙すると、あなたが想像される以上の良いことがたくさん待っています。タバコに支配されない新しい人生へ踏み出されませんか？当院の禁煙外来でお手伝いさせていただきます。



タバコの真実を知っても吸いたい方はまずおられません。喫煙される方は真実をご存じない方が、ニコチンの依存性のために喫煙が止められなくなっている方です。あなたはいかがでしょう。

「あなたの住む地域の水道水に微量のヒ素が検出されました。ただちに健康に影響を与える濃度ではないため引き続き飲水できます。」というようなアナウンスがあれば、多くの方がその水道水を「飲みたくない」でしょう。あなたはペットボトルの水を買いにいかれるのではないのでしょうか。タバコにはヒ素をはじめ多くの有害物質が含まれているとわかっていても喫煙がやめられない。それにはカラクリがあるのです。

喫煙は喫煙病(ニコチン依存症と、タバコの有害物質による喫煙関連疾患)という全身の病気で、喫煙される方には治療が必要と考えられています。脳がニコチンに支配され吸い続けるうちに全身が侵される病気として、今や病院で治療する時代になっているのです。

脳内にあるニコチン受容体には本来アセチルコリンという物質が作用します。ニコチンはアセチルコリンに比べて受容体に親和性が強く、そして代謝されるまでの時間が長いため、受容体がニコチンに乗っ取られてしまいます。そこで快感を生む物質(ドパミン)の過剰な分泌が引き起こされます。これが報酬感につながり、ニコチンを反復摂取する行動(喫煙習慣)につながると考えられています。ニコチンの血中濃度は約30分で半分に減ってしまい、その後にはニコチン欠乏状態がもたらす「吸いたい」という欲



求とひたすら戦う苦しい時間がやってきます。脳がこの苦しさに耐えられず、ニコチンの濃度を上げるためにあなたはタバコを吸ってしまうのです。またニコチンはこの快感を生む物質(ドパミン)以外にも、脳内の多くの物質の分泌に関わり、様々な重要な脳の働きに影響します。

タバコは吸い続けるうちにその様々な有害物質によって、全身が次第に蝕まれていきます。そうなることが解っていても、さらにはタバコによる病気を発病してしまっても、吸い続ける方が多くおられます。それはこのようなカラクリからなのです。このニコチンの依存性は麻薬と同程度に強く、自力での禁煙は困難なことが多いです。決してあなたの意志が弱いからではありません。むしろ1時間以上も吸わずに我慢できるあなたは、意志が強いほうかもしれません。



身体への影響だけでなく、ニコチン欠乏との戦いの日々はあなたの生活のなかで、あなたが思う以上に大きなストレスとなっています。このストレスはタバコが作り出したものです。ニコチン濃度の上がり下がり支配され続ける人生から開放され、その幸せを実感してみましょう。また健康面での心配も減らしましょう。

ニコチンに支配されないあなた自身の人生、あなた本来の人生を取り戻すためのお手伝いをさせていただきます。禁煙するのに遅すぎることは、決してありません。そして早すぎることもありません。相談のみでも喜んでお受けします。タバコの真実をもっと知りたい方、大歓迎です。まずは自力で禁煙してみようという方、禁煙のコツや注意事項などのアドバイスを聞きにいらしてください。まずは気軽においでください。禁煙外来でお待ちしています。



禁煙外来担当 総合健診センター医長 上月 雅子

(2) 医療講座(公民館主催)のお知らせ

- ・演 題 : 難聴のお話
- ・講 師 : 耳鼻咽喉科 医長 奥中 美恵子
- ・日 時 : 11月21日(月) 14:00~15:30
- ・場 所 : 鳴尾公民館
- ・問 合 せ : 鳴尾公民館 (Tel 0798-47-3838) ※無料(参加自由)



(編集発行人 事務部長 沖田 明弘)