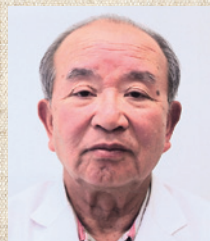


# 禁煙のすすめ



井口 郁三（いぐち いくぞう）  
大垣市 井口クリニック院長

タバコの害については多くのことが指摘されていますが、主な障害が3項目あります。一番目は肺ガンなど悪性腫瘍の危険性です。死亡原因の上位を占めています。次は慢性閉塞性肺疾患（COPD）、高齢になってからの呼吸障害でもとても苦しい病気です。最後は動脈硬化の危険です。冠状動脈や脳の動脈硬化の原因となり心筋梗塞や脳梗塞を引き起こします。動脈硬化の危険因子として糖尿病、高血圧、高脂血症の治療のため高額の治療費が消費され、メタボ健診にも多大の労力と費用が使われていますが、タバコはもっと直接的に血流障害の危険があります。

喫煙は習慣性があり、禁煙は

生易しい事ではありません。歌の文句じゃありませんが「解っちゃいるけど止められない」のが実情です。

アメリカの有名な作家マーク・トウェインが「タバコを止めるなんて簡単なことだ、僕はもう百回以上も禁煙したことがある」と述べたそうですが、愛煙家にとってはそれ程禁煙の継続は困難なのです。

私も偉そうな事は言えませんが、実は15年前までは毎日50本、お尻から煙が出るほどのヘビースモーカーでした。10回以上禁煙しましたが長続きしません。長くて6カ月でした。しかし一念発起、タバコを止める」と宣言して禁煙を継続しています。

今ではヘビースモーカーの衣服のタバコの臭いが気になります。以前は脳卒中の患者さんに、内心恥ずかしい気持ちで「禁煙した方が良いですよ」と迫力のない説得をしていましたが、今では胸を張ってタバコの有害性を説明できます。

ニコチンが体から次第に排泄され、ほんの少し残留する一週間目が一番タバコの吸いたい時間で、これを乗り越えればしめたもの。米国の統計では二週間禁煙が継続できれば、半年後の禁煙率はかなり高いそうです。気を緩めて一本でも吸うと元の木阿弥、要注意です。私の経験では「禁煙宣言」が成功の近道、こっそり禁煙は逃げ道があった

失敗します。それでも駄目なら現在は「禁煙外来」の医療機関もあります。

副流煙や受動喫煙の害がマスコミで宣伝され、高額のタバコ税を納めているのに愛煙家にとっては肩身の狭い21世紀です。駅や電車も禁煙、医療機関はほとんどが施設内禁煙となっていてます。高価なタバコが更に値上げとの声が聞こえてきます。

吸いたいタバコを我慢する事は強いストレスで、すっぱりタバコを止めた方がかえって楽です。タバコを止めて迎える朝の、喉のすがすがしさも格別です。かつての愛煙家、ヘビースモーカーの体験から、禁煙も悪くないとお勧めします。

