(C)下野新聞社　無断複製転載禁止。

脳・心臓・血管 ワースト脱却処方箋 from獨協医大 ㉓

禁煙の重要性

戸沢智也助教

急性心筋梗塞の最大原因

男性（56）は病気とは無縁で、健康診断の結果が毎年「異常なし」であることが自慢でした。しかし突然胸の重苦しさに襲われ、救急車で病院に搬送されたのです。病名は急性心筋梗塞でした。男性は「なぜ自分が？」と戸惑いながらも「もしかしたらたばこが原因？　最近、電子たばこに替えたのに？」と、にわかには信じがたい思いでした。

急性心筋梗塞には、喫煙や高血圧、脂質異常症などが関係していますが、中でも最大の原因は喫煙だといわれています。

喫煙者が症状を感じることなく血管の内側が傷つき、徐々に血管がボロボロになっていきます。血液検査の数値に異常が表れにくいのも特徴です。電子たばこなどの代用品も、多くの専門家から健康への悪影響が指摘されています。この男性も、喫煙で気が付かないうちに健康が損なわれていたと考えられます。

イラスト/ 小林隆一　SHIMOTSUKE GRAPHICS

わが国の喫煙率は年々減少傾向にありますが、それでも男性の29％、女性の7％が喫煙しています（2017年国民健康・栄養調査）。喫煙はニコチン依存症であり、保険を使った治療（貼り薬・飲み薬）が可能で、県内では約260カ所の医療機関で外来診療を行っています。

しかし禁煙治療を受けたからといって、誰もが簡単に禁煙できるわけではありません。禁煙を長続きさせるには、いくつかの秘訣があります。

【秘訣①】きっぱりやめる。徐々にたばこを吸う本数を減らしても、最終的に0になることはありません。思い切ったたばこの処分が重要です。

【秘訣②】誰かに禁煙を宣言し、応援を受ける。自分への程よいプレッシャーと、周囲からの温かいまなざしが支えになります。

【秘訣③】自分が喫煙しやすい状況を知り、それを避ける。禁煙が軌道に乗るまでは、喫煙の付き物（コーヒー、酒付き合い、渋滞する道の運転、パチンコなどの娯楽）を避けましょう。

【秘訣④】やり過ごす方法を見つける。いかにして禁煙中のイライラをやり過ごせるかが肝となりますが、歯ブラシの携帯・歯磨きが良いという声を多く聞きます。

【秘訣⑤】禁煙の効果を感じる。喫煙数日後から味覚が良くなる、せきやたんが減ってくる、手足の冷えが軽減するなど、体にいい変化を感じましょう。

仕事や生活が新しく始まるタイミングで、「きっぱりと禁煙する」という挑戦をしてみましょう。

（獨協医大看護学部助教　戸沢智也）

（毎週金曜日掲載）