

## たばこについて

### ■ 養生訓より

「たばこは毒である」。これは江戸時代、貝原益軒の「養生訓」において、すでに書かれていることです。そして、その通りであったことが近年、多くの疫学的事実として示されています。



養生訓の巻第四に「煙草の害」の段落があります。

「煙草の性は毒である。煙を飲んで目がまわり倒れることがある。習慣になるとそれほど害はなく、少しは益もあるといわれるが、損失が多い。病気になることもある。また火災の心配もある。習慣になると癖づき、むさぼって、ついにやめられなくなる。こうなると、することが多くなって、家事手伝いの労働を増す。最初から近づけないのがもっともよい。貧しいものはそのために出費が多くなるので、いっそう貧しくなる」

(講談社学術文庫「養生訓全現代語訳」伊藤友信訳)

金銭的なこと、病気のこと(急性と慢性)、火事のこと、習慣性のこと、生活の質の問題など、この頃から言われていたことがわかります。

発がん物質と呼吸を邪魔するものと動脈硬化をすすめるものをたっぴり混ぜて、くせになる「毒の缶詰」です。

### ■ たばこ対策の柱

現在、1) 未成年者と妊婦の喫煙をなくすこと、2) 分煙を徹底すること、3) 禁煙希望者に対する禁煙支援、の3つが重要視されています。

### ■ たばこと関係のある病気

たばこを吸わない人に比べて、増えてしまうことが明らかになった病気を列挙します。

- ① 肺がん、喉頭がん、食道がん、肝臓がん、口腔・咽頭がん、胃がん、膀胱がん、膵臓がん等、各種のがん
  - ② くも膜下出血、虚血性心疾患等、各種の循環器疾患
  - ③ 胃潰瘍等の消化器疾患
  - ④ 慢性閉塞性肺疾患(COPD)等の呼吸器疾患
- その他、歯周病など口腔疾患(口臭)、肌の老化、寿命に関係しています。

### ■ 周りの人の病気を増やす

受動喫煙によって、家族や周りの人の健康を害することも示されています。

お母さんが喫煙している場合、胎児は酸欠になり乳幼児期や将来の健康にも影響します。

## ■ 禁煙外来

徳島県では多くの医療機関が禁煙外来を開設しています。全国一の開設率です。

ニコチン依存症の場合、医療保険が使えます。

是非、利用を検討してください。禁煙外来の保険適用のためには以下の条件を満たす必要があります

- 直ちに禁煙しようと考えている
- ニコチン依存症スクリーニングテスト（TDS）が5点以上（★）
- ブリンクマン指数（1日の喫煙本数×喫煙年数）が200以上  
（2016年4月より、35歳未満の方はこの条件が撤廃されています）
- 禁煙治療を受けることを文書により同意する



### ★ニコチン依存症スクリーニングテスト（TDS）（下記の質問に対し、「はい」で各1点）

- ①自分が吸うつもりよりも、ずっと多くたばこを吸ってしまっていましたか。
- ②禁煙や本数を減らそうと試みて、できなかったことがありましたか。
- ③禁煙したり本数を減らそうとしたときに、たばこがほしくてほしくてたまらなくなる  
ことがありましたか。
- ④禁煙したり本数を減らしたときに、次のどれかがありましたか。  
イライラ、眠気、神経質、胃のむかつき、落ち着かない、脈が遅い、集中しにくい、  
手のふるえ、ゆううつ、食欲または体重増加、頭痛
- ⑤④の症状を消すために、またたばこを吸い始めることがありましたか。
- ⑥重い病気にかかったときに、たばこはよくないとわかっているのに吸うことがありま  
したか。
- ⑦たばこのために自分に健康問題が起きているとわかっているのに、吸うことがありまし  
たか。
- ⑧たばこのために自分に精神的問題が起きていると分かっているのに、吸うことがありまし  
たか。
- ⑨自分はたばこに依存していると感じることがありましたか。
- ⑩たばこが吸えないような仕事やつきあいを避けることが何度かありましたか。