

## ニコチン依存症 2026.5

金山病院禁煙外来では禁煙成功率の高い内服薬が再度使用可能となったのを機会に、より一層禁煙を勧めています。

◎喫煙の最も重大な害はニコチン依存症です。ニコチンは喫煙開始から最短、数日で依存を引き起こす化学物質で、主にタバコの葉に含まれています。ニコチンはその毒性により葉を食べる昆虫から自らを守る働きを持っています。



◎喫煙などで体内に入ったニコチンは数秒で脳に達し、神経を刺激すると快感物質であるドーパミンが放出され、心地良い感覚をもたらします。この感覚はその他の刺激から得られる感覚よりも強いものですが、30分程度で無くなり、また摂取したくなることによって短期間でニコチン依存症は完成します。依存の強さ（快感）は麻薬並みに強く、禁煙するためには医学的な助けが必要となっています。

◎喫煙はストレス解消、作業能率の向上というメリットがあるという考えには大きな誤解があります。常に意識に上る喫煙したいという欲求は大きなストレスになります。作業効率については一般的に非喫煙者は作業の進行とともに効率が上がるのに対して、喫煙者は効率が低下し、喫煙によって効率が回復するとされています。ニコチン切れによるストレスや集中力低下、頻繁な離席による業務中断なども効率低下に関係します。

◎もちろん、ニコチンは血管に作用し動脈硬化、心筋梗塞や脳卒中、依存症の原因になります。毒物及び劇物取締法ではニコチンを毒物に指定し厳重な管理を求めています。しかし、たばこは「たばこ事業法」によって規制されている事、たばこは古くから広く普及している「嗜好品」であり、社会的な背景や実態が一般的な化学物質とは大きく異なること、たばこに含まれるニコチン濃度の違いなどから指定外となっています。なお、たばこ、加熱たばこはニコチンが含まれておりたばこ事業法により規制されていますが、電子タバコは国内ではニコチンを含む製品の販売は許可されていません。

◎禁煙外来の費用は12週間で5回の通院で保険適用なら約1.3~2万円(3割負担)です。禁煙成功率は内服薬では65%~70%です。受診は予約制でご希望に応じています。